

# あなごのフライパンピザ

発酵不要、フライパンで作る、クリスピーなお手軽ピザ。

調理時間

20分

(生地を休ませる  
時間を除く)

1人当り

333kcal



東信水産のHPでもご覧いただけます。

<http://www.toshin.co.jp/>



## ●材料 (2人分)

- ・焼きあなご……………80g
- ・じゃがいも……………小1個
- ・ピザ用チーズ……………30g
- ・サラダ油……………少々
- ・塩・こしょう……………少々



- |   |                   |   |                          |
|---|-------------------|---|--------------------------|
| A | ・薄力粉……………80g      | B | ・水……………40ml              |
|   | ・ベーキングパウダー……………1g |   | ・オリーブオイル……………小さじ1        |
|   | ・砂糖……………小さじ1/2    | C | ・トマトケチャップ……………大さじ2       |
|   | ・塩……………小さじ1/4     |   | ・ドライオレガノ(あれば)……………小さじ1/2 |

## ●作り方

- ① Aをボウルに入れ、Bを注ぎ、へらで全体を混ぜる。水気がなくなったら手でこね、なめらかになったら丸くまとめてボウルに入れ、ラップをして冷蔵庫で30分休ませる。
- ② じゃがいもは洗ってからラップでふんわりと包み、電子レンジで4分ほど加熱する。皮をむき、輪切りにする。
- ③ 生地はめん棒でだいたい大きさにのばしたら、油をうすくぬったフライパンにのせて、手で広げる。

### POINT!

のばしにくい場合、いったんフライパンごと冷蔵庫に入れて冷やすとやりやすい。

- ④ ふたをして8分ほど弱火で焼く。ふちに焼き色がついたら裏返し、混ぜたCをぬり、じゃがいも、あなご、チーズの順でのせる。ふたをしてチーズが溶けたら火をとめる。



東信水産お魚かんたんレシピ

料理 渡部 和泉

お魚かんたんレシピTOPへ戻る