

米粉でピザが作れる!?
米粉ピザの作り方紹介

材料

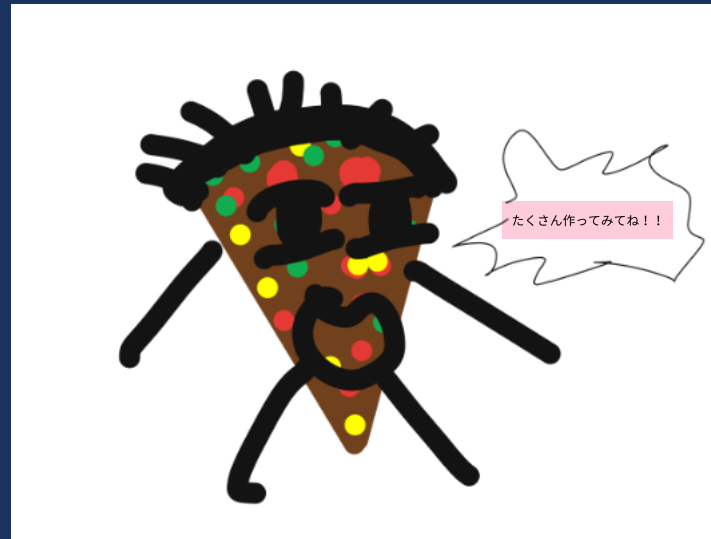
米粉	150g
お砂糖	5g
お塩	2g
ベーキングパウダー	4g
ぬるま湯	110g
オリーブオイル	5g

作り方

- 1 ぬるま湯とオリーブオイル以外の材料をよくかき混ぜる
- 2 混ぜたらぬるま湯とオリーブオイルを入れ、手でよく捏ねる
- 3 よく捏ねたら、生地を10-15分休ませる
- 4 クッキングシートをしき、その上で生地をフライパンの大きさにのばす。
- 5 フライパンにシートのままのせ、弱火で蓋をして両面、各3分焼く。
- 6 両面できたら、具を乗せる前にオリーブオイル(材料外)を表面に塗り、ピザソース、具、チーズを乗せ、蓋をして3-5分焼く。
- 7 チーズがとろけたら出来上がり







食べた感想

外はサクサクで中はもっちりしてすごく美味しいので食べてみてください！



普段使っている小麦粉を米粉に変えられるかも

小麦粉の料理

 餃子の皮  うどん  パスタ  パン  ケーキ  カステラ  そうめん・和菓子  お好み焼き

実は・・・

全て米粉で代用できるんです！！

このままじゃ食料自給率が🙄

日本を救おう！！



食料自給率とは！

国内で消費される

食料のうちどのくらいが

日本で作られているか

現在の食料自給率は、

38%

お米はほぼ**100%**で

小麦粉が13%です。

日本人お米の消費量が

減ってきて洋食化していま

す。

このままじゃお米が売れ

なくなることで米農家がお

米を作っていくのが

難しくなるさらに自給率が

下がる原因に、、、

日本の食料自給率の推移(カロリーベース)

