

## マルゲリータD.O.C



### ♡ 材料 2~4人前

<生地>  
水・200cc  
強力粉(イタリア産)・360g  
塩(海塩)・10~12g  
ビール酵母・5~10g

バジル・3~5枚  
パルミジャーノパウダー・適量  
水牛のモッツァレラ・125g  
オリーブオイル・適量

<トマトソース>  
トマトホール缶小・1缶  
塩・1~2g

### ♡ 作り方

<生地>

- ①水に塩を溶かす。塩がとけたら、ビール酵母を溶かす。
- ②①に強力粉を入れる。8割入れて練る。かたさを見ながら残りの粉も混ぜる。
- ③キレイになじんだら好みの大きさに分けて丸める。
- ④室温で発酵させて生地が倍ぐらいにふくらんだら、手か麺棒で伸ばす。出来るだけ薄くのばし、パイ皿などにのせる。

<トマトソース>

- ⑤トマトホール缶と塩をビーターでまぜる。
- ⑥トマトソースをぬって、バジルと水牛のモッツァレラをのせる。最後にパルミジャーノをふりかけオリーブオイル少し回しかける。
- ⑦300℃~以上のオーブンで焼き色がついたら出来上がり。オーブンの温度が低い場合は最後に予熱しておいたオーブントースターで焼き色をつける。

### ♡ イケメンシェフからのアドバイス ♡



シェフ名：鎌田友毅

トマトの赤い色素であるリコピンは、体に有害な活性酸素を抑える働き(抗酸化作用)があり、老化の進行や生活習慣病を防ぐ効果があると言われています。