

RECIPE COLLECTION of MINERALS

「希望の命水」レシピ集【26】

時短・簡単 フライパンで焼くピザ

生地にミネラル水をたっぷり練り込むとモチモチふっくら焼けます。

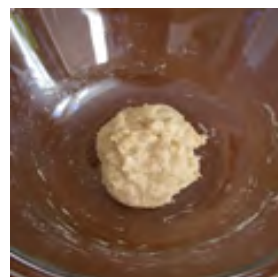
I. 材料 (直径 18 cm・1 枚)

◆生地

- ①希望の命水・・・・・・・・・・30 cc
(10 倍濃縮液なら 3 cc)
- ②強力粉・・・・・・・・・・150g
- ③ドライイースト・・・・・・・・3g
- ④塩・・・・・・・・・・小さじ 1 弱
- ⑤オリーブ油・・・・大さじ 1 + 適宜
- ⑥ぬるま油・・・・・・・・・・20 cc

◆トッピング

- ⑦細切りチーズ・・・・・・・・80g
- ⑧アスパラガス・・・・・・・・3 本
- ⑨ソーセージ・・・・・・・・3 本 (6 ~ 7 cm のもの)
- ⑩ブラックオリーブ・・・・お好みで適宜
- ⑪ピザソース・・・・・・・・30g



II. 作り方

- 1.【生地】ボウルに強力粉、ドライイースト、塩を入れ、「希望の命水」を入れたぬるま湯を少しずつ加えながら、約 5 分しっかりとこねる。(途中でオリーブ油大さじ 1 を足すとベタつきを抑えられます。) 弾力が出て表面がなめらかになったら 3 ~ 5 分寝かせて発酵させる。
- 2.【トッピング】アスパラガスとソーセージは縦半分にか切る。ブラックオリーブは種を除いて輪切りにする(あらかじめカットしたものでOK)。
3. フライパンにオリーブ油を薄くひき生地を載せ、直径 18 cm 程度に伸ばす。(麺棒で伸ばしてもいいですが、こうすれば簡単！)
4. ピザソースを塗り、チーズを散らす。ソーセージ→アスパラガスの順に載せていき、ブラックオリーブで彩りにアクセントをつける。
5. フライパンにふたをして弱火で 10 分焼く。



焼く前にミネラルを振りかけたら、さらに安心。トッピングをあれこれ工夫して楽しんでみてください。



株式会社 JES (ジェイ・イー・エス)

〒164-0003 東京都中野区東中野 3-8-13 MSRビル 7F

電話: 03-3364-7401 FAX: 03-3364-7407

<http://j-smc.co.jp>

ミネラル失調状態の現代。「希望の命水」は 36 種類以上の調和のとれた濃縮「生体ミネラル」溶液です。農薬化に対抗し、「足りないものを補い、要らないものを排出」します。