



低糖質ピザ

材料(6枚分)

- オーツブランミックス 100g
- イースト 2g
- 甘味料 砂糖換算 10g分（無くてもOK）
- 塩 1g
- スkimミルク 3g
- 全卵 28g
- 無塩バター 17g
- めるま湯 92g

トッピング

- お好きな具材
- チーズ

全量：糖質約14.3g（生地）

作り方

1)ミキシング

粉類を混ぜてから、仕込み水を入れて捏ねる。バターは途中で加える

2)一次発酵

35℃＝30～40分

3)分割、丸め

6等分に分割する

4)ベンチタイム

15分

5)成形

ガスを抜き、円形に伸ばし、ピケする

6)二次発酵

40℃＝25分 トッピング

7)焼成

190℃＝10～11分