栗原心平のひらかわ食材を使った
LIVE KITCHEN

★今日のメニュー

青じそ香る、牛トマ米粉ピザ
（2枚分）

米粉のピザ生地

A
- 米粉…100g
- 水…100 cc
- 生クリーム…50 cc
- オリーブ油…大さじ1
- 塩…小さじ1/3

オリーブ油…大さじ4

❶ ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
❷ 大きめのフライパンにオリーブ油大さじ1を熱し、①の半量を流し入れる。
フライパンを傾けて丸く薄く伸ばし、蓋をして中弱火で3分ほど焼く。
❸ 焼き色がついたら返し、フライパンの縁からオリーブ油大さじ1を回し入れる。弱火にし、蓋をしてさらに3分ほど焼く。
❹ 両面に焼き色がつき、縁がカリッとしたら取り出す。
同様にもう一枚も焼く。

トマトソース

トマト…450g
にんにく（みじん切り）…1片分
オリーブ油…大さじ2
塩…小さじ1/2

牛肉青じそ炒め

牛薄切り肉（牛丼用）…150g
塩…小さじ1/3
黒こしょう…適量
青じそ…10枚
にんにく（みじん切り）…1/2片分

ピザ用チーズ…40g

❶ 【トマトソース】を作る。
トマトはヘタを取って1㎝角に切る。フライパンに、トマト、にんにく、オリーブ油を入れて中火にかける。
❷ トマトをヘラで軽くつぶし、ときどき混ぜながら煮詰める。フライパンの底をヘラでこすって跡が消えないくらいになったら、塩を加えて混ぜ、火を止める。
❸ 【牛肉青じそ炒め】を作る。
牛肉は大きければ食べやすい大きさに切り、塩、黒こしょうを振る。青じそは粗みじん切りにする。
❹ フライパンを中火で熱し、油を引かずに牛肉を炒める。半分ほど火が入ったら、青じそ、にんにくを加えて炒め合わせる。にんにくの香りが立ち、肉に火が入ったら、火を止める。
❺ 【米粉のピザ生地】1枚に、【トマトソース】半量を塗る。
【牛肉青じそ炒め】半量をのせ、ピザ用チーズ20gを広げてのせる。
オーブントースターで5～6分ほど、焼き色がつくまで焼く。

ひらかわフェスタ 2024

料理家 栗原心平 公式サイト
ごちそうさま Official