



# イチジクのクリスピーピザ

## 【イチジク】

たんぱく質を分解する酵素：フィシンが消化を助け、胃の負担を軽くします。また、ペクチンはコレステロールの吸収を抑えて糖尿病や高血圧を防ぐほか、腸の活動を活発にして便秘や痔に有効だといわれています。

そのほか、ポリフェノールの一種アントシアニンも含まれています。漢方では健胃効果や解毒、腸の炎症を取り除くといった効果があるとされています。

## 【材料 / 約20cm1枚分】

### ピザ生地

強力粉	40g
薄力粉	40g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
塩	小さじ1
水	50cc
オリーブオイル	大さじ1/2

### トッピング

イチジク	1個
チーズ	40g
(モzzarella、カマンベール、ブルー、ブリーなどを)	お好みで
オリーブオイル	適量
塩・粗挽き黒胡椒	適量
ハチミツ	適量

## 【作り方】

1. (ピザ生地を作る)強力粉・薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるう。
2. ふるった粉類に塩・水・オリーブオイルを混ぜ、生地をこねてまとめる。
3. ラップをして15分ほど寝かせた後、打ち粉をして20cm位にのばす。クッキングシートにのせ、フォークで数か所穴をあけておく。
4. (トッピングをする) イチジクはくし形に切り、チーズは手でちぎるなどして、それぞれ生地にのせる。黒胡椒をふって焼く※。

※トースターまたはオーブン（230℃の場合）で、焼き色とチーズのとろけ具合を見ながら10分前後

5. 焼きあがったピザに、塩少々をふり、ハチミツをかけて仕上げる。

※あればバジルなどを添える。

黒胡椒はたっぷり、塩はチーズの種類により量を調節する。塩の代わりに、生ハムをのせるのもGOOD!