きのこのカルツォーネ

キノコに豊富に含まれるβ-グルカンは免疫力を活性化させ、体を守る働きがあります。また、ホワイトソースに豆乳を使うことででヘルシーに。

【材料】

＜ピザ生地＞

強力粉	100g
薄力粉	50g
砂糖	大さじ1
ドライイースト	3g
塩	小さじ1/3
お湯（40℃前後）	100ml
オリーブオイル	10g

＜ホワイトソース＞

バター	10g
小麦粉	10g
豆乳	90ml

＜具材＞

シメジ	1/3株
マイタケ	1/3株
ベーコン	1枚
サラダ油	適量
塩・コショウ	適量
ピザ用チーズ	適量

【作り方】

1. オリーブ以外のピザ生地の材料を順に入れて混ぜます。滑らかになってきたら、オリーブオイルを入れてこねます。
2. １が滑らかになったら、２倍ぐらいの大きさになるまで暖かい場所（またはオーブンの発酵機能を使って）で休ませます。
3. ２をガス抜きして４等分にして丸め、濡れ布巾をかぶせて15分ほど休ませます。
4. フライパンでバターを溶かし、ふるった小麦粉を入れ、弱火で粉っぽさがなくなるまで混ぜます。
5. ４に豆乳を少しずつ加えとろみをつけます。
6. 別のフライパンでほぐしたシメジ、マイタケ、1cm幅に切ったベーコンをサラダ油で炒め塩・コショウで味付けをしてから、４と混ぜ合わせます。
7. ３を綿棒で丸く伸ばし、６を真ん中においてチーズを乗せてたら生地を半分に折って、フォークで縁を閉じます。
8. 200℃に熱したオーブンで12分焼きます。