

## レシピ名：フライパンで簡単 サバ・ピザ

### 材料（1人分）

材料名	分量（単位）	材料名	分量（単位）
薄力粉	100 g	薄切りベーコン（細切りにする）	1枚
ベーキングパウダー	小さじ1/4	ピザ用チーズ	お好みで
塩	小さじ1/4	サバ缶水煮（木の屋石巻水産）	お好みで
オリーブオイル	小さじ1	ピザソース	50 g
牛乳	50ml		

### 作り方（箇条書きで簡潔にお書きください。）

- ①ボウルに薄力粉・ベーキングパウダー、塩を入れ混ぜ合わせます。
- ②オリーブオイルを入れ、混ぜ合わせます。
- ③牛乳を入れ、混ぜ合わせます。
- ④フライパンの底面に手で押し付けるようにして生地を薄く伸ばします。
- ⑤フライパンにふたをして、弱火で5分ほど加熱します。
- ⑥裏返したら火を止め、ピザソースを塗り、その上にチーズ、ベーコン（細切りにしておく）、サバ缶をお好みでのせます。
- ⑦フライパンにふたをして、弱火で5分ほど加熱します。
- ⑧仕上げにオーブントースターで1～2分加熱すると更においしくなります。

### 調理のポイント・コツ

焦げつかないように、テフロン加工等のフライパンの使用をおすすめします。

### レシピの生い立ち・コンセプト

大好きなサバ缶をなにかに使えないかと考えた結果、大好きなピザにのせてみました。

### 料理イメージ

