

小猪匹萨

Piggy Pizza



材 料 / 6个份

高筋面粉	80g
低筋面粉	40g
干酵母	1 / 4小勺
绵白糖	2小勺
盐	1 / 6小勺
橄榄油	2小勺
水	75g

手粉 (高筋面粉)	适量
橄榄油	2小勺
匹萨酱	50g
香肠	2根
玉米罐头	20g
青椒	40g
马苏里拉芝士碎	40g
黑橄榄	1粒

准备工作

- 将水加热至42~43℃。

※ 该食谱制作过程中使用以下品牌

微波炉烤箱

净水器



松下 NN-DS591M
蒸汽烤箱微波炉



三菱丽阳可菱水
台上型Q601净水器

MEMO

小猪匹萨

Piggy Pizza

abc
kids

计量·揉面



1 将材料称量在打蛋盆内，将温水倒在干酵母上，用木铲快速搅拌均匀。

2 在桌上揉面。

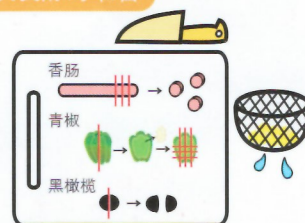


第1次发酵



3 将面团团成团，缝朝下放回盆内，盖上保鲜膜，40°C发酵20分钟。

第1次发酵时准备



4 将香肠切成5mm厚的圆环，青椒切成1cm方块，黑橄榄对半切开，将玉米去除水分。

手指测试·排气



5 排气，进行手指测试。用刮片分割出2份20g的面团，连同剩余的面团共3份。

醒面

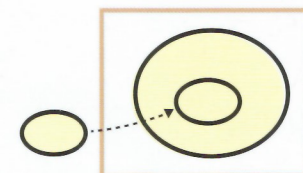


6 将面团重新团成团，缝朝下，盖上湿毛巾醒面5分钟。

塑形



7 将最大的面团放在烘焙纸上（缝朝上），用双手把面团推展成大椭圆形。（20×16cm）



8 将20g的面团推成小椭圆形，一个放在大面团（7）中间成为鼻子。

烘烤



9 另一个20g面团团圆后分成2份放在耳朵位置。

10 用筷子沾上面粉，刺出两个鼻孔。

11 用刷子在整个面团上刷上橄榄油。除鼻子和耳朵外，并涂上匹萨酱。

12 撒上香肠·玉米粒·青椒·芝士碎，眼睛位置放上黑橄榄，放入烤箱烘烤。（220°C 10~15分钟）

ABC
KIDS
Work sheet

蔬菜的认识

★关于蔬菜

我们去市场的时候可以见到各种不同颜色的蔬菜，它们不单颜色丰富，还含有很多对我们身体重要的养份。

蔬菜除了低卡路里和低脂肪外，它能提供很多纤维、维他命和矿物质。进食不同颜色的蔬菜，能帮助我们保持身体健康和预防各种疾病。

★哪种颜色的蔬菜对我们的眼睛有益？

橙色/黄色类的蔬菜含有丰富的维他命A。维他命A可以帮助预防夜盲症，眼炎和干眼症。含有丰富维他命A的蔬菜包括番薯、胡萝卜、干杏桃等等。为了改善视力，我们多吃胡萝卜吧！

