

瑪格莉特披薩



全文轉載自

《小魚媽無毒廚房：60道親子健康料理&台灣好農、安心食材推薦》

作者·小魚媽（本名：陳怡安）

從未從事過家政等相關科系，結婚前對廚房的事情完全一竅不通。因為小魚的誕生才開始觸動母性開始動手做料理，買過無數的料理書最後發現：

1. 材料種類太多 常常每次買一堆，只用一點點就沒用了，相當浪費。
2. 步驟太複雜，要照顧二個小孩的雙子媽（3Y+3M）實在無法執行。
3. 食材有時不易取得，光準備就需耗費許多時間。

於是開始著手利用自己手邊現有食材（冰箱內有什麼用什麼，順便清冰箱），發展出適合雙子媽的懶人料理，用最省時省力且最少食材的來烹調出同樣的料理簡單到3Y的小魚都可以當二廚（所以你一定也會）。

食材小故事

九層塔是羅勒 (basil) 嗎？說對也不對！九層塔跟羅勒是不同品種但近似的植物，不過嚴格說起來口感略有差異，九層塔有較重的澀味，當然如果孩子不喜歡，不加也無妨。



材料

【麵糰】

高筋麵粉 250g、油 2 大匙、砂糖 10g、鹽 6g、水 160ml、酵母粉 3g

【餡料】

番茄醬 適量、披薩用起司絲 適量、番茄 1 顆、生羅勒葉 (或九層塔) 適量

做法



1 在麵粉裡加入砂糖、酵母粉、鹽、水後攪拌均勻，揉至麵糰光滑後靜置發酵1小時。



2 將發酵後的麵糰一分為二後，以桿麵棍桿平。



3 桿平的麵皮加入番茄醬抹平後加入披薩用起司絲。



4 番茄洗淨切片後擺放在起司絲上面。



5 烤箱180度預熱5分鐘後，將比薩麵糰放入烤箱內烤15~20分鐘。



6 出爐前3分鐘放入羅勒葉裝飾，再烤一下即可。

新手媽咪便利貼

- 可以加入自己或孩子喜愛的食材做變化，像是加入鳳梨片跟蝦仁就變成酸甜可口的夏威夷披薩。
- 如果沒空自製餅皮也可以用水餃皮或吐司代替，更方便喔！