

2조 피자 연습 장가은,하지연,강승구

피자 유래:피자는 고대 여러 문화권의 '빵 위에 토핑을 올려 굽는' 음식 전통이 누적되며 발전

구분	재료명	비율(%)	무게(g)	칼로리	원가	주요성분
1	토마토	60	300	60	1500	라이코펜
2	토마토 케첩	30	150	180	600	나트륨
3	토마토 페이스트	10	50	40	500	라이코펜
4	양파	200	1000	400	2500	당질
5	쪽파	5	25	8	100	식이섬유
6	파슬리	5	25	9	400	칼륨
7	마늘	10	50	60	700	알리신
8	식용유	8	40	350	200	지질
9	후추		소량			피페린
10	소금		소량			나트륨
11	셀러리		25		200	티몰
12	오레가노		소량			시네올
13	바질		소량			시네올

재료의 특성

밀가루: 피자 도우 주재료이고 쫄깃한 식감을 준다

이스트: 도우를 부풀게 하고 풍미 향상

토마토 소스:특유의 맛과 색을 준다

치즈:단백질이 풍부하고 부드러운 식감과 고소한 맛을 준다

바질:양파,버섯 등 채소는 비타민과 무기질 공급

햄:풍부한 맛 형성

제조공정

1. 체친 강력분.중력분을 섞은 후 나머지 재료들을 투입 후 발전단계까지 반죽
- 2.반죽을 둥글리기 후 볼에 넣어 발효 시킨다
3. 발효 하는 동안 식재료들을 다진 후 준비해둔다
4. 냄비에 식용유와 다진마늘을 넣어 볶은 후 양파가 익을때까지 한 후 토마토 페이스트를 넣어 볶은 후 다진 토마토를 넣어 수분이 날아갈때까지 볶는다 그리고 후추,바질,오레가노,파슬리를 넣어서 간 조절을 한다.
- 5.발효 된 반죽을 얇고 크게 밀어편 후 팬닝을 한다
6. 반죽에 소스,치즈,옥수수,베이컨,치즈를 올린다
- 7.오븐에 넣어 20 정도 굽는다.