

お手軽

レシピノート



ピザ & フルーツジュース

ピザ



材料

生地(1枚分)

・強力粉	90g
・砂糖	大さじ 1/2
・ドライイースト	小さじ 1/2
・サラダ油	大さじ 1/2
・ぬるま湯	50 ml
・打ち粉	適量

トマトソース(4枚分)

・トマト	中玉 3 個
・にんにくチューブ	大さじ 1
・玉ねぎ	1/4 個
・オリーブオイル	大さじ 2
・塩	小さじ 1/3
・こしょう	適量
・ブーケガルニ	1P
(ティーバックタイプ)	

トッピング(4枚分)

・ツナコーン	80g 1缶
・ウインナー	4 本
・ピーマン	3 個
・チーズ	100g

今回は、セロリーシード、ローレル、パセリ、タイムが混ざった商品を使用しています。オレガノ、バジルもトマトと相性〇です

作り方

- ① ボウルに強力粉、砂糖、ドライイーストを入れて混ぜる。サラダ油、ぬるま湯を入れよく捏ねる。生地をまるくまとめ、ラップか濡れ布巾をかけ室温で30分寝かせる。



- ② 生地を寝かせている間にトマトソースを作る。トマトは、ヘタを取りザク切りにする。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③ フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、弱火で炒める。にんにくの香りがしてきたら、玉ねぎを入れ、弱火でじっくり炒める。
- ④ ③の玉ねぎがあめ色になったら、トマト、ブーケガルニ、塩、こしょうを入れ、蓋をせず煮込む。汁気がなくなったら完成。

生トマトの代わりにトマト缶でも◎



- ⑤ オーブンを230℃に予熱しておく。
 ⑥ ウィンナーは食べやすい大きさに切る。ピーマンはヘタと種をとり除き薄切りにする。



- ⑦ 台に打ち粉をして、①の生地を直径20センチくらいを目安に伸ばす。
 ※麺棒で伸ばすとカリカリタイプ、手で伸ばすとふんわりタイプ
 ⑧ 生地の上にトマトソースを塗り、⑥の具材、ツナコーン缶、チーズを乗せる。



フルーツジュース

材料(4人分)

- ・バナナ 2本
- ・好みのフルーツ缶 200g
- ・牛乳 360ml
- ・氷 4～8個
- ・シロップ(フルーツ缶) お好み

作り方

- ① フルーツ缶は、汁気をきりミキサーに入れる。バナナ、牛乳、氷を加えてミキサーにかける。

今回は、みかん、パイン、桃を使用しました。お好きなフルーツや野菜を組み合わせで作ってみたいかがで
 すか♪



- ② よく混ざったら味見をし、甘味が足りない場合は、シロップを加える。



管理栄養士のあとがき



8月に開催した、「おやこの料理教室」で作ったレシピを公開させていただきました。お子様と一緒にぜひお家で作ってみてください♪



おすすめのトッピング

- しらす、青ネギ、マヨネーズ、こしょう、刻みのり、チーズ
- きのこ、ベーコン、じゃがいも、デミグラスソース、チーズ
- 照り焼きチキン、玉ねぎ、マヨネーズ、マスタード、コーン、にんにく
海苔、照り焼きソース、チーズ
- 玉ねぎ、コーン、ツナ、マヨネーズ、チーズ
- エビ、バジル、塩こしょう、チーズ

実際にお子さんが作ったピザです！
色々な形で作ってみてください♪



毎月19日は「いただきますの日」、
毎年6月は「食育月間」です。

