

## 手作りピザパイ

…5個分

つくりかた

強力粉	100 g
薄力粉	100 g
牛乳	125 g
ドライイースト	4 g
湯 40℃	小 1 弱
洗双糖	小 1/2
伯方塩	小 1/5
バター	小 2 弱
サラダ油	小 2 弱
しょう油	小 2/3
ツナ油漬け	100 g
長ねぎ	25 g
かつおぶし	5 g
しょう油	小 2/3
きざみのり	少々
ピザチーズ	80 g

- ① 粉をふるい、イーストを牛乳で予備発酵させる。
- ② バターをとかし、生地を材料を合わせて15分位よく練る。
- ③ ②を40℃位で第一次発酵(40分位)させてから、生地をカットし、丸くのばす。
- ④ 生地にはけでしょう油をぬり、ツナ・ねぎをのせ、しょう油を少しふって、さらにかつおぶしとチーズをのせて焼く。

## ミネストローネスープ

…4人分

つくりかた

アルファベットパスタ	15g
玉ねぎ	40g
にんじん	20g
きゃべつ	40g
ベーコン千切り	40g
セロリ	少々
にんにく、	少々
ホールトマト	50g
トマトジュース	30g
伯方塩	小 3/5
こしょう	少々
鶏がら	80 g
水	2カップと1/5

- ① 玉ねぎは1cm角、にんじんは1cmの色紙切り、きゃべつ1.5cm角切り、セロリ・にんにくはみじん切りにしておく。
- ② ベーコンを空炒りして、セロリとにんにくを炒め、鶏がらでとったスープを加える。
- ③ にんじん・玉ねぎを入れて煮えたら、調味料を加え、パスタを入れる。
- ④ 最後にきゃべつを入れて、熱が通ればできあがり。