

てづく 手作りピザ

まいぶん ちよっけい くらい
5枚分（直径15cm位）

ざい りょう 材 料

ピザの生地

きょうりきこ 強力粉	380 g
ベーキングパウダー	8 g
しお 塩	小さじ 1/2
じょうはくとう 上白糖	小さじ 3
オリーブ油 ^{あぶら}	30 g

ピザにのせる材料^{ざいりょう}

ピザソース	80 g
ピザチーズ	150 g
ベーコン ^{せんぎ} 干切り	100 g
たま 玉ねぎ	100 g
ピーマン	150 g

じゅん び 準 備

- ① 強力粉^{きょうりきこ}とベーキングパウダー^あを合わせてふるっておきます。
- ② 野菜^{やさい き}を切ります。

たま^{たま} うえぎ^{うすぎ}は薄切り ピーマン^{せんぎ}は干切り

つく かた 作 り 方

- ① ボールに強力粉^{きょうりきこ}とベーキングパウダー^あのふるったものと、塩^{しお}・砂糖^{さとう}・オリーブ油^{あぶら}・牛乳^{ぎゅうにゅう}を入れ、よく混ぜながら、こねます。
- ② ピザ生地^{きじ}を5等分^{とうぶん}にして、麺棒^{めんぼう}や手で丸く伸ばします。
- ③ ピザソースをぬります。
- ④ 上にベーコン^{うえ}・玉ねぎ^{たま}・ピーマン^{たま}・チーズ^やをのせて焼きます。
- ⑤ 180℃のオーブンで焼く。10分^{ぶん}位^{くらい}です。

鶏のから揚げ

材料

10個分

鶏もも皮付き切り身	30g 10個	片栗粉	適量
塩	小さじ1/5	小麦粉	適量
こしょう	少々	揚げ油	適量
さけ酒	小さじ2		

準備

鶏肉に下味をします。

作り方

鶏肉に片栗粉と小麦粉の混ぜたものをまぶし、油で揚げます。

ボイル野菜

材料

5人分

きゃべつ	100g
ブロッコリー	100g
もやし	100g
にんじん	50g
ドレッシング	

作り方

野菜を適当な大きさに切り茹でます。水にとり、さまして水気をきります。

野菜スープ

材料

5人分

白菜	200 g	しょう油	小さじ2弱
じゃがいも	100 g	しお塩	少々
にんじん	100 g	こしょう	少々
こまつな	50 g	あつ厚けずり節	30 g
みず水	1ℓ		

作り方

- ① けずり節でだしをとります。
- ② 野菜を切ります。
白菜は短冊切り、じゃがいも・にんじんは干切りにします。
こまつなは、茹でて1 cm長さに切ります。
- ③ だしを鍋に入れ、野菜を入れます。具が煮えたら味付けをします。最後にこまつなを入れます。

だしの取り方

- 鍋に水を入れ沸かします。沸騰したら、けずりを入れ煮だします。
火を止め、削り節が沈むまでまち、濾します。

フルーツ白玉^{しらたま}

さいりょう
材 料

にんびん
5人分

しらたまこ
白玉粉

50g

フルーツミックス (かんづめなど) ^{てきりょう} 適量

つくかた
作り方

- ① ^{しらたまこ} 白玉粉に ^{みず} 水を加え、^{くわ} 耳たぶくらいになるまでこねます。
- ② ^{ひとくちだい} 一口大に丸め、^{まる} 上に ^{うえ} 上がってくるまで ^ゆ 茹でます。
- ③ ^{みず} 水にとりさまします。
- ④ フルーツミックスに ^{しらたまだんご} 白玉団子 ^い を入れ ^ま 混ぜます。