

手作りピザ

(4人分)

{材料}

A	中力粉	240g
	ベーキングパウダー	小1
	塩	5g
	スキムミルク	小1/2
	上白糖	小4
	オリーブオイル	小4
	牛乳	200cc
	ベーコン	1枚
	玉ねぎ	小1
	ピーマン	1ヶ
	チーズ	240g
	ホールコーン	小1缶
マッシュルーム	小1缶	
ピザソース	100g	



(作り方)

- ① 粉類、調味料を1人分ずつ分けておく。
- ② 野菜類を薄くスライスします。
- ③ 粉類 (A) をビニール袋に入れ、手で叩くようにして混ぜます。
- ④ オリーブオイルと牛乳を加え、袋の上から良く揉むようにして混ぜます。
- ⑤ 袋から生地を出し、丸く伸ばします。
- ⑥ ピザソースをぬります。
- ⑦ スライスした野菜類をのせます。
- ⑧ チーズをかけて焼きましょう。
- ⑨ 160°C約10分で出来上がり

ニョッキのホワイトソース

(4人分)

{ニョッキの材料}

じゃが芋	小2ヶ個
中力粉	40g
塩	一つまみ

{クリームソースの材料}

牛乳	60cc
ツナ	小1缶
小麦粉	大1/2
玉ねぎ	中1ヶ
塩	少々
バター	大1/2
油	少々
パセリ	少々
粉チーズ	大1



ニョッキの作り方

①じゃが芋を皮ごと茹で、茹でたじゃが芋の皮を剥き潰します。

そこに中力粉と塩を入れ混ぜましょう。

②台の上に出し、粉っぽさがなくなるまで、手でこねましょう。

細長くしていき、包丁で切ります。

塩を加えた熱湯で、浮き上がるまで茹でましょう。

クリームソースの作り方

①バター、油を熱します。

②小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ入れ煮ましょう。

③玉ねぎ、人参、ツナを入れ炒め、チーズをソースの中に入れ混ぜ、

パセリを入れてできあがり。



フルーツクリーム

(4人分)

{材料}

普通牛乳	1/2カップ
黄桃缶ダイス	1/2缶
みかん缶	小1缶
りんご	1ヶ
いちご	6ヶ
でん粉	大1と1/2
洗双糖	大2
生クリーム	大1



(作り方)

① 果物は食べやすい大きさに切ります。

クリームの作り方

① 鍋にでんぷん、牛乳、砂糖、生クリームを入れよく混ぜます。

② 弱火でゆっくり混ぜます。

③ 固くなってきたら火を止めて冷ます。

④ 最後に冷めたクリームに食べやすく切った果物をのせ出来上がり。