

ピザ

こぶん
4個分

ざいりょう 材料

きじ 生地 8個分

こむぎこ 小麦粉	120g	じょうはくとう 上白糖	3g
ベーキングパウダー	2g (ドライイースト2gでも可)	あぶら 油	10g
しお 塩	1g	ぬるま湯(35℃~40℃)	70g



ソース

ピザソース	大さじ4	ピーマン	ちゅうこ 中1個
たまねぎ	1/4	ハム	20g
ピザ用チーズ	100g		

じゆんび 準備

- ① たまねぎ・ピーマンはスライスにします。
- ② ハムをせんきりにします。
- ③ こむぎこ小麦粉はふるっておきます。



つくかた 作り方

ベーキングパウダーを使った生地

- ① きじづく
生地作り
ぬるま湯以外の材料をボールにいれます。
ぬるま湯を少しずつ加え、こねます。生地がまとまったら、
めんぼう
麺棒で丸くのばします。
- ② きじうえ
生地の上にピザソース・ハム・ピーマン・たまねぎ・チーズをのせ
オーブントースターで10分ほどやきます。

ドライイーストを使った生地

- ① ドライイーストをお湯30ccにとかし、20分ほど置いておきます。
ぬるま湯以外の材料をボールにいれます。ぬるま湯(40cc)を少しずつ加え、最後にドライ
イーストを入れてこねます。
きじ
生地がまとまったら、はっこう
発酵させます(40分ほど)。
はっこうお
発酵が終わったら、まるく
丸くのばします→②は同じです。

ミートローフ

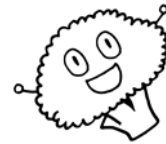
さいりょう
材 料

にんびん
4人分

とりひき肉	400 g	しょうゆ	大さじ1
たまねぎ	中1こ	オイスターソース	大さじ1
パン粉	45 g	さけ酒	大さじ1
しお塩	少々	さとう	大さじ1
こしょう	少々	みず水	50~70 cc

じゅんび
準 備

たまねぎはみじん切りにしておきます。



つくかた
作り方

- ① ボールに挽肉・たまねぎ・塩・こしょう・パン粉を入れ、よくこねます。
- ② 一人一個筒状にします。アルミホイルでくるみ、オーブンで焼きます。(180℃で20分~25分)
- ③ ソースを作ります。

なべ鍋にしょうゆ・ソース・さけ酒・さとう・みず水を入れて沸かします。

もつ盛り付け 皿にミートローフを盛りソースをかけます。



やさい
野菜スープ

ざい りょう
材 料

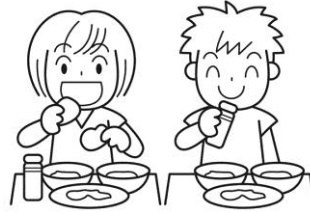
にんぷん
4人分

きゃべつ	3枚 ^{まい}	しょう油 ^ゆ	小さじ2 ^{じゃく} 弱
たまねぎ	1/4	しお ^{しお} 塩	少々
にんじん	1/3	こしょう	少々
こまつな	一束 ^{たば}	あつ ^{あつ} 厚けずり節 ^{ぶし}	30g
じゃがいも	1こ	水	1ℓ

つく かた
作り方

① けずり^{ぶし}節でだしをとります。

② やさい^き野菜を切ります。



キャベツは短冊^{たんざく}切り、にんじんは千^{せん}切り、たまねぎはスライスします。

こまつなは、ゆ^ゆでて1cm^{なが}長さに^き切ります。

じゃがいもは、いちよう^き切りにします。

③ だしを鍋^{なべ}に入れ、やさい^い野菜を入れます。具^ぐが煮えたら味付け^{あじつ}をします。最後^{さいご}

にこまつな^いを入れます。

と かた
だしの取り方

鍋^{なべ}に水^{みず}を入れ、ふっとうさせます。ふっとうした湯^ゆにけずり^{ぶし}節^いを入れ、こ^こします。

フルーツヨーグルト 4人分

さいりょう 材 料

フルーツミックス 400g
ヨーグルト 120g

作り方

- ① フルーツミックスの^{うえ}上にヨーグルトをかけます。

