

# 親子でクッキング ♪

<分量は4人分>

## ❖❖ピザ(2枚分)❖❖

ケチャップ	大さじ1
みじん切にんにく	少々
ウインナーソーセージ	30g
ピーマン	20g
ブロッコリー	40g
たまねぎ	20g
コーン缶	20g
ピザ用チーズ	60g
強力粉	150g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1
油	大さじ1
ぬるま湯	90ml

- ①ケチャップとにんにくを合わせてトマトソースを作る。
- ②具材を準備する。
  - ・ウインナーソーセージは、5mmくらいの厚さに切る。
  - ・ブロッコリーは、ひと口大に切り、さっとゆでる。
  - ・たまねぎとピーマンは、薄く切る。
  - ・コーンはザルにあげ、汁気をきる。
- ③生地を作る。
  - (1)小麦粉、ドライイースト、砂糖、塩をポリ袋に入れて、混ぜる。
  - (2)油とぬるま湯を入れ、袋の上からよくもむ。
  - (3)5分ほどもみ、生地をひとまとめにする。
  - (4)袋に軽く空気を入れて、口をゆるく結び常温で1時間ほど放置して、発酵させる。(約2倍の大きさに膨らむ)
  - (5)生地を半分に分け、クッキングシートの上で伸ばす。
- ④生地に、トマトソース、具、チーズをのせる。  
オーブンで200℃、15分焼く。



\*フライパンで作る場合 … 焦げないように蒸し焼きにします。

- ①フライパンに、クッキングシートごと生地をのせ、フライパンとクッキングシートの上に水100cc程度入れ、火にかける。ふたをして、2～3分焼き、クッキングシートごと取り出す。
- ②生地をひっくり返し、トマトソース、具、チーズをのせる。またフライパンに戻し、ふたをして焼く。チーズが溶けて、野菜に火が通ったら、出来上がり。

## ❖❖彩りヨーグルトサラダ❖❖

ゆでたまご	2個
きゅうり	80g
赤たまねぎ	40g
ミニトマト	80g
黄パプリカ	80g
りんご	80g
塩	少々
こしょう	少々
マヨネーズ	30g
ヨーグルト	30g
レモン汁	小さじ2

- ①赤たまねぎはみじん切りにする。
- ②きゅうり、トマト、パプリカ、りんごはさいの目に切る。
- ③ボールに①②を入れ、塩をし、水気を絞る。
- ④ゆでたまごも大きめのさいの目に切る。
- ⑤ボールでカッコを混ぜドレッシングを作り③④を和える。

## ❖❖キャベツのポタージュスープ❖❖

キャベツ	200g
たまねぎ	80g
じゃがいも	80g
バター	小さじ2
水	200cc
コンソメ	1個
牛乳	300cc
塩・こしょう	少々

- ①キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、じゃがいもはいちょう切りにする。
- ②鍋でバターを熱し、①を炒める。しんなりしてきたら、水とコンソメを加え柔らかくなるまで煮込む。
- ③②の粗熱をとり、ミキサーにかける。
- ④鍋に戻し、牛乳を加えて火にかけ、塩こしょうで味を調える。