

お父さんと子どものクッキング講座



~MENU~

- ☆ ツナと野菜のピザ
- ☆ かぼちゃサラダ
- ☆ フルーツクラッシュゼリー

小麦粉をこねてのばしてピザ台を作り、好きな具をトッピングしよう
焼き立てのピザは、とってもおいしいね！

1. ツナと野菜のピザ

食品名	1枚分（親子1組）
【ピザ台】	
強力粉	75g
薄力粉	75g
塩	1g（小さじ1/5）
砂糖	小さじ1
ドライイースト	小さじ1/2
ぬるま湯	70g
オリーブオイル	小さじ1
【ピザ台】	
ツナ缶	小1/4缶
玉ねぎ	20g
ピーマン	1/2個
ミニトマト	3個
スイートコーン（缶）	適量
ピザ用チーズ	40g
トマトケチャップ	大さじ2

【準備】

- ・ ポリ袋に強力粉、薄力粉、塩を入れておく
- ・ 玉ねぎ、ピーマンを薄く切り、ミニトマトは半分に切る

【作り方】

- ① 準備した粉の袋を開け、まんやかに砂糖とドライイーストを入れ、それをめがけてぬるま湯とオリーブオイルを入れる
- ② 袋の上からよくこね、表面が袋からはがれてまとまってきたら袋を切って手で直にこねる
ひとかたまりにまとめ、30分ほど暖かいところで休ませる
（電子レンジの発酵機能を使ってもよい）
- ③ ①をクッキングシートの上で薄くのばし、トマトケチャップをぬり広げ、具材とチーズをトッピングする
- ④ 230℃に予熱したオーブンで10～12分焼く

トッピングを変えて、
色々なピザを作ろう！



2. かぼちゃサラダ

材料	大人2人分(g)
かぼちゃ	1/8個 (150g)
ヨーグルト	大さじ1~2
レタス] 適量
ブロッコリー	
レーズン	小さじ1

【準備】

- かぼちゃは種とわたを取って洗い、2cm幅くらいに切る
- レタスは洗って一口大にちぎる
- ブロッコリーは小房に分け、ゆでる
- レーズンは熱湯をかけておく

【作り方】

- ① かぼちゃは耐熱性のお皿に乗せ水を少々振り、ふんわりラップをかけて電子レンジで2~3分加熱する
やわらかくなったらボウルに入れ、皮を取ってフォーク等でつぶす（皮を刻んで入れてもよい）
- ② ①にヨーグルトとレーズンを加えて混ぜ、レタスを敷いた器に盛り付け、ブロッコリーを添える

3. フルーツクラッシュゼリー

材料	大人2人分	
A	水	120ml
	缶詰のシロップ	大さじ2
	砂糖	大さじ1
	ゼラチン	1/2袋 (2.5g)
	好きなフルーツ	適量

【作り方】

- ① Aの材料を小鍋に入れ沸騰直前まで温める
火を止めてゼラチンを振り入れ、よく混ぜて溶かす
- ② ①を4つの器に分け入れて粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める
- ③ ②をフォークでクラッシュし、食べやすく切ったフルーツと一緒に盛り付ける

栄養価 (大人1人分)

エネルギー	627 Kcal
たんぱく質	21.9 g
脂質	14.2 g
カルシウム	205 mg
鉄	2.3 mg
分	1.9 g