

# わんぱくクッキング

平成29年8月18日(金)

匠瑳市健康管理課

## あっぴいピザ

材料	4人分
強力粉	300g
ドライイースト	小さじ1
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
ぬるま湯(約40℃)	180cc
オリーブオイル	大さじ1半
手作りピザソース	適量
赤ピーマン	1/2個
ツナ(水煮)	1/2缶
ウインナー	2本
ピザ用チーズ	80g
パセリ(乾燥)	適量

4人分はピザ2枚  
作れる分量になっています。



## 手作りピザソース

材料	4人分
トマト缶(カット)	100g
たまねぎ	40g
にんにく	2.5g
オリーブオイル	大さじ1/2
砂糖	大さじ1/2

### 作り方

- ① 強力粉の半量とドライイースト、砂糖をボウルに入れ、ぬるま湯を加えてよく混ぜる。
- ② ダマがなくなったら残りの強力粉と塩、オリーブオイルを加え粉っぽさがなくなるまで混ぜる。生地が固いようであれば少量ずつ水を足す。
- ③ 生地がまとまってきたら台に取り出し表面が滑らかになるまでよくこねる。
- ④ 生地をボウルに戻してラップをする。温かいところに約30分置いて、1.5倍位に膨らむまで発酵させる。
- ⑤ オーブンに予熱を入れておく。(250℃)
- ⑥ 赤ピーマンは細切り、ウインナーは薄い輪切りに切る。ツナは水気をきっておく。
- ⑦ ④の生地を軽くこねて中の空気を抜き、台に取り出して2等分する。オーブンシートに生地をのせ、めん棒で好きな形(丸や四角)にのぼす。オーブンシートごと天板にのせる。
- ⑧ 中央にピザソースをぬって具材をのせる。
- ⑨ 乾燥パセリをふりかけ、オーブンで焼く。(10~15分)



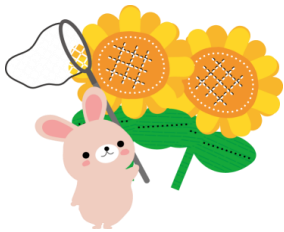
### 作り方

- ① にんにく、玉ねぎをみじん切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくと玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎに火が通ったらトマトを入れ、砂糖で味を整える。

## 野菜スープ

材料	4人分
にんじん	40g
たまねぎ	80g
ズッキーニ	40g
ベーコン	20g
水	600cc
コンソメ(固形)	1.5個
ミックスビーンズ	25g
マカロニ	40g

\*お家ではピザづくりで余った具材を入れてみてもOK♪



### 作り方

- ① にんじん、ズッキーニは5mm角に切る。たまねぎは薄く切る。ベーコンは1cm幅くらいに切る。
- ② マカロニは塩を入れずに茹でる。
- ③ 鍋に①の具材を入れて炒め、コンソメ、ミックスビーンズを入れ10分煮る。
- ④ 器にマカロニを入れ、③のスープをよそる。

#### 汁物の効果

物は栄養を摂るための大切な1品です。栄養補給(たんぱく質、ミネラル、ビタミン、食物繊維など)、水分補給、体温を上げるなどの効果があります。具材の野菜は火を通すためカサが減り、生野菜よりも食べやすくなります。



## わんぱくラッシー

材料	4人分
プレーンヨーグルト	250g
水	100cc
牛乳	100cc
はちみつ	大さじ2
フルーツミックス缶	95g
ミックスベリー(冷凍)	25g

### 作り方

- ① Aをボウルに入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に汁をきったフルーツミックスとミックスベリーを冷凍のまま加えて軽く混ぜ、コップに分ける。フルーツは飲みやすいよう細かく刻む。



栄養計算(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
手作りピザ	458	17.7	14.9	150	1.5
野菜スープ	83	3.2	0.5	12	0.5
わんぱくラッシー	86	2.9	2.6	95	0.1
合計	627	23.8	18	257	2.1