



2月4日 3年生



手作りピザ 冬野菜のスープ

【手作りピザ】

<材料・4人分>

<ピザ生地>◎小麦粉 250g ◎ドライイースト 小さじ2 ◎砂糖 大さじ2
◎塩 小さじ1 ◎牛乳 180cc ◎オリーブオイルまたはバター 大さじ2・1/2
<具材> ◎玉ねぎ 2個 ◎ピーマン 8個 ◎ミニトマト 16個
◎サラミまたはベーコン 適量 ◎とろけるチーズ 適量 ◎ピザソース 適量

<作り方>

- ① ピザ生地の材料をボウルに入れ、15分しっかりとこねる。
- ② ①にラップをし、温かい場所で30分寝かせる。
- ③ ②を4等分して、さらに20分寝かせる。
- ④ ③を薄くのばし、ピザソースをぬったら、具材をならべ、上にとろけるチーズをかけて、180~190℃のオーブンで約15分焼く。

【冬野菜のスープ】

<材料・2人分>

◎大根 1/8本 ◎人参 1/4本 ◎ねぎ 1/4本 ◎ブロッコリー 1/8株
◎顆粒コンソメ 小1 ◎鶏もも肉 1/4枚 ◎油 少々
【A】◎コンソメキューブ 1/3個 ◎水 300cc

<作り方>

- ① 大根・にんじんは乱切り、ねぎは4cm幅でタテ4等分、ブロッコリーは小房に分ける。これらをボウルに入れ、顆粒コンソメをまぶす。
- ② 鶏もも肉はひと口大に切る。
- ③ 鍋に油を熱し、②の鶏肉、①の大根・にんじんの順に加えてサッと炒める。
- ④ 油がまわったら、【A】を加え、大根・にんじんが柔らかくなるまで煮る。
①のねぎ・ブロッコリーを加え、ひと煮する。
- ⑤ 器に盛り、好みに粗びき黒こしょうを振る。