



7月1日 3年生



ピザ コンソメスープ 豆乳プリン

【ピザ】

<材料・2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分ねかせる。
- ③ ②を4等分して、さらに20分ねかせる。
- ④ ③を薄くのばし、ピザソースをぬったら、具材を並べ、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。

【コンソメスープ】

<材料・2人分>

◎玉ねぎ 20g ◎人参 15g ◎生椎茸 1/2枚 ◎ベーコン 1枚 ◎コンソメ 1/4個
◎水 300cc ◎塩 小1/3 ◎こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎ、生椎茸は薄切り、人参は千切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 水にコンソメを入れ、煮立ったら①を加え、野菜が柔らかくなったら塩・こしょうで味を整える。

【豆乳プリン】

<材料・2人分>

◎豆乳 500cc ◎砂糖 60g ◎ゼラチン 2枚 ◎水 適量 ◎桃缶 1缶
◎豆乳ホイップ100cc

<作り方>

- ① ゼラチンを分量通りの水でふやかす。
- ② 鍋に、豆乳を入れて火にかけて砂糖を加えて弱火で溶かす。火からおろし、ふやかしたゼラチンを入れて溶かす。
- ③ 混ぜながら粗熱を取り、器に流し、冷やし固める。
- ④ 桃缶をミキサーにかけ、上からかける。