

★★夏野菜にチャレンジ★★

《ピザのレシピ》

●ピザ生地 2枚分

【材料】

★強力粉 80g

★薄力粉 70g

ドライイースト 大1

サラダ油 40cc

ぬるま湯 50cc

塩 小1

【作り方】

①ビニール袋に★を入れ良く混ぜる

②良く混ぜたら残りの材料を入れていく

③②をひとかたまりになるようによく混ぜる

④③を常温で15分寝かせる

⑤④を二等分に分けて手でのばす

◇マルゲリータ風◇

【材料】 10人分

●トマトソース

★トマト缶 1/2缶 玉ねぎ 1/2コ ミニトマト 5コ

★ケチャップ 少々 ピーマン 1コ ベーコン 80g

★塩・コショウ 少々 とろけるチーズ 150g

●トッピング

【作り方】 ①ピザ生地を手でのばし、まんべんなく★を生地にぬる。

②①の上にトッピングしとろけるチーズをふりかけオーブン 180度で15分焼く

・ミニトマト 1/2に切る。・玉ねぎ・ピーマン薄くスライス。・ベーコン2枚を20切れ

◇ナスのチキンピザ◇

【材料】 10人分

ナス 1本

鶏ひき肉 150g

●トッピング

玉ねぎ 1/2

ピーマン 1コ

パプリカ 1/4

✧ マヨネーズ 大2

✧ ケチャップ 大1

とろけるチーズ 150g

塩・コショウ 少々

★醤油 大2

★酒 大2

★みりん 大2

★砂糖 大2

【作り方】

①ナスは、縦半分に切り5ミリの厚さに切って水につけておく。

②フライパンを熱し鶏ひき肉を入れ炒めたところに

★をよく混ぜ合わせ味をつける

③①のナスは、しっかり水分をふき取る

④生地を手でのばし、✧をよく混ぜあわせ

生地にまんべんなくぬる

⑤④の上にトッピングし鶏ひき肉を散らしチーズ

をのせオーブン 180度で15分焼く

◇ゴーヤのスムージ◇

【材料】

ゴーヤ 60g
牛乳 100cc
ミカン缶 1/8 缶
バナナ 1/2 本
レモン果汁 少々

【作り方】

- ①ゴーヤ・バナナは、2 cmくらいの大きさに切り冷凍しておく
- ②全ての材料をミキサーに入れ攪拌する

出来上がり

◇トマトとバナナのシャーベット◇

【材料】

トマト 大3
バナナ 1/2 本

【作り方】

- ①トマトとバナナを、ジブロックに入れ手でにぎりつぶす
- ②ジブロックをしっかり閉じ、できるだけ薄くのばす
- ③冷凍庫に、2 時間くらい入れ凍ったらジブロックごと手でわり、ミキサーに入れる。

シャーベッツと状になったら器に盛りつける

トマトカレー (4人分)

材料

・鶏もも肉 300g
・じゃがいも 大4コ
・人参 2本
・玉ねぎ 大2コ
・トマト 大6コ
・カレールー 4人分

作り方

オリーブオイルで、鶏肉と野菜、塩、こしょう少々を入れて 炒める。

トマトのザク切りを入れて、弱火でしっかりと炒める。

水分が出るまで火少なめに、カレールーを入れる。

キャベツの塩こんぶあえ

キャベツをザク切りにする。
ポリ袋に入れ、塩こんぶ、ごま油を適量に入れる。
ポリ袋を振って、和える。

アレンジ

きゅうり、レタス、なすでも出来ます！

キャベツスープ (4人分)

材料

・キャベツ 半玉
・ごま油 適量
・ウェイパー 大さじ2

作り方

ごま油を鍋にひき、キャベツのザク切りを入れ、こけめがつくくらいまで火炒める。
キャベツがつかうくらいまで水を入れる。
沸騰してから、ウェイパーを入れる。

アレンジ

玉子、ベーコン、もやし、しいたけ、肉団子などを入れてもおいしくなる！

もやしのナムル

材料

・もやし 1袋 (200g)
・ごま油 小さじ2
・鶏ガラスープ 小さじ1
・いりごま 適量

作り方

耐熱容器にもやしを入れ、ラップをかけて電子レンジで2分加熱し、
①を加えて混ぜ合わせる。
※いりごま、ごま油

きゅうりの漬けずけ

材料

・きゅうり
・コープらっきょう酢

作り方

きゅうりの輪切りに砂糖を振り、もんでしぼる。
らっきょう酢に漬ける。

アレンジ

ワカメ、タコ、カニカマ、いりごま、ちりめんじゃこなどを入れても、