



なかよし教室



令和7年7月4日(金)

生地から作る手作りミニピザ				短冊和え			
食品	分量	作り方		食品	分量	切り方など	作り方
小麦粉	50g	① ボウルに小麦粉、ドライイースト、砂糖を入れ、混ぜる。 ② 塩、オリーブオイル、ぬるま湯を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。 ③ 打ち付けたり、擦りつけたりしながら、表面が滑らかになるまでこねる。 ④ 丸く成形して、しばらく置いておく。 ⑤ 生地を2つに分け、それぞれをピザの形に丸く平たくする。		だいこん	20g	短冊切り	① 野菜を洗い、切る。 ② 野菜、コーンが柔らかくなるまで茹でる。 ③ 水冷した後、水気をきる。 ④ 合わせた A と③とコーンを和える。
ドライイースト	小さじ1/2			にんじん	10g	短冊切り	
砂糖	小さじ1/3			きゅうり	20g	短冊切り	
塩	少々			コーン	5g	水気をきる	
オリーブオイル	小さじ1			しょうゆ	小さじ2/3	合 わ せ る A	
ぬるま湯	25ml			砂糖	小さじ1		
			酢	小さじ2/3			
			ごま油	小さじ1/2			
かぼちゃ ピーマン ナス おくら ミニトマト チーズ ケチャップ				カルピスゼリー			
				食品	分量	切り方など	作り方
				牛乳	40ml	合 わ せ る B	① 合わせた B を火にかけ、ゼラチンを入れ、ゼラチンが溶けるまで沸騰しないように弱火で加熱する。 ② 器にみかん缶を盛り付け、②を流し込み、冷蔵庫で固まるまで待つ。
				カルピス原液	15ml		
				水	20ml		
				ゼラチン	小さじ1/2		
				みかん 缶詰	10g	シロップをきる	

※こどもは大人の量の半分くらいです

型抜き後の形が崩れた野菜も、みじん切り等にして加えます。

※ドライイーストなしでも作ることができ、なしのものは生地がパリッとなります

※オリーブオイルがあると風味がよくなります。※ぬるま湯でなくても作ることができます

エネルギー量(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	炭水化物(g)	塩分(g)
383.0	11.2	10.2	63.4	1.6