

野菜大好きレシピ

令和2年12月号
山田町役場健康子ども課

新型コロナウイルス感染症が全国的に感染拡大し、外出を控えている人も多いのではないのでしょうか。家にいる時間が増えている今、手作り料理を楽しんでみませんか？今回は、生地から手作りする簡単ピザを紹介합니다。しらすをのせた、カルシウムたっぷりのピザです。お好みでいろいろな具材をのせて、オリジナルピザを作ってみてください！



キャベツとしらすの簡単ピザ



【時間:40分】



《材料》1枚分

- 強力粉……………100g
- 薄力粉……………25g
- 砂糖……………10g
- A { 塩……………1.5g
- ドライイースト…2.5g
- 水……………75ml
- オリーブオイル…10g
- ・蒸ししらす……………30g
- ・キャベツ……………2枚
- ・ブロッコリー……………30g
- ・コーン缶……………大さじ2
- ・ピザ用チーズ……………30g
- B { トマトケチャップ…大さじ1
- ソース……………大さじ1

《作り方》

- ①ボウルにAを全て入れてなめらかになるまでこね、ラップをかけて温かい場所に15分程置いておく。
- ②キャベツは千切りにする。ブロッコリーは子房に分けて電子レンジで2分加熱する。
- ③クッキングシートの上に①を置き、麺棒で丸く薄くのばして混ぜ合わせたBを塗り、キャベツ、ブロッコリー、コーン缶、蒸ししらす、チーズの順にのせて予熱した200℃のオーブンで15分程焼く。



野菜入りパンプキンスープ



【時間:25分】



《材料》4人分

- ・かぼちゃ……………1/4個
- ・玉ねぎ……………1/2個
- ・白菜……………2枚
- ・しめじ……………1/2株
- ・パセリ粉……………少々
- ・バター……………20g
- A { 水……………350ml
- コンソメ……………小さじ2
- 塩……………ひとつまみ
- ・牛乳……………300ml

寒い季節におすすめ。クルトンをのせても◎

《作り方》

- ①かぼちゃは皮をむき、5mm幅のいちよう切りにして電子レンジで3分程加熱し、半量をマッシャーでつぶしておく。玉ねぎはスライス、白菜は短冊切り、しめじはほぐしておく。
- ②鍋にバターと玉ねぎを入れて炒め、しんなりしたらAとかぼちゃ、白菜、しめじを入れて中火で煮る。
- ③野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、沸騰しないように弱火にかけ、器に注いでパセリを散らす。