

# ぱくぱくだより

## 暑いときこそ親子でピザづくり!

夏休みは、料理を覚える絶好のチャンス!  
親子で楽しく、作ってみませんか?

### 【ざいりょう】(直けい20cm・8まい分)

A	【ピザの台】
	はくりきこ……………カップ4 (約400g)
	ドライイースト……………ふくろ 2袋 (6g)
	しお……………小さじ1
	さとう……………小さじ1
	オリーブオイル (サラダ油でもOK) ……大さじ2
	ぬるま湯……………カップ1 (約200g)
	【具】
	ケチャップ、チーズ、お好みの具 (トマト、ピーマンなど)



### 【作り方】



① Aのざいりょうをまぜる。



② ぬるま湯をまず半分入れてまぜる。その後、生地のよ  
うすを見ながら、のこりのぬるま湯を入れてまぜる。

おうちの方へ  
かた  
今夜のおかずに、  
こんや  
いかがですか



③ 手のひらでおさえるようにしてこね、中央にまぜこ  
むようにして生地をまとめていく。表面がなめらか  
になるまでつづける。



④ まるくまとめて、包丁で十字に切れ目を入れる。



⑤ ぬれぶきんかラップをか  
けて、室温で1時間ほど  
おく。2倍くらいにふくら  
むまで発酵させる。



あまたの生地は、ある程度のばしてから密閉容器  
に入れ、冷凍庫で2週間ほど保存できます。使う  
ときは室温で戻してください。



⑦ 台にラップをして、手でのばす (直けい 20cm くら  
い)。生地の厚さはお好みで調整してください。



⑧ フッ素加工のフライパンに生地をのせて、中火で焼く。  
表面がふくらんだら、裏返して火を消す。



⑨ ケチャップをぬり、お好みの具とチーズをのせ、フ  
ライパンにふたをして、ふたたび中火で焼く。チーズが  
とけたら完成。



作りたて、焼きたてのピザが食べられるのは、おうちな  
らではです!

## なすと春雨のひき肉炒め

なすは油と相性がとてもよい野菜です。豚肉に多  
いビタミンB₁は糖質をエネルギーにかえるはたら  
きがあります。ジュースなどで糖類の摂取が多くなる  
夏は、とくに意識してとりたい栄養素です。

### 4人分

#### 【材料】

なす (中サイズ) …… 2本	サラダ油…………… 適宜
揚げ油…………… 適宜	豆板醤…………… 少量
豚ひきにく…………… 100g	赤みそ…………… 小さじ 1.5
にんにく…………… 少量	八丁みそ…………… 小さじ 1.5
しょうが…………… 少量	酒…………… 小さじ 1
ねぎ…………… 少量	三温糖…………… 大さじ 1
緑豆春雨…………… 15g	しょうゆ…………… 小さじ 1



### 【作り方】

① にんにく、しょうが、ねぎはみじん切り。なすは  
2cm厚くらいのいちょう切りにし、春雨は水で戻  
しておく。赤みそ、八丁みそ、酒、三温糖、しょ  
うゆを合わせて混ぜておく。

② なすを油で揚げる。多めの油でフライパンで揚げ  
焼きにしてもよい。

③ ②の余分な油を移し、まず豆板醤を炒め、にん  
にく、しょうが、ねぎを順に炒める。最後に豚肉を  
入れて炒め、①で作った合わせ調味料を加える。

④ 豚肉に火が通ったら、戻した春雨を加え、最後に  
②の揚げたなすを戻し、全体的によくからまつ  
きたらできあがり。