

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)

【ピザの台】

はくりきこ……………カップ4 (約400g)
ドライイースト……………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。



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。



② ぬるま湯をまず半分入れてまぜる。そのあと、生地のように見えるながら、のこりのぬるま湯を入れてまぜる。



④ まるくまとめて、包丁で十字に切れ目を入れる。

おうちの方へ
今夜のおかず、
いかがですか



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。



あまった生地は、ある程度のは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。



⑥ 8等分にしてまるめる。



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。表面がぶくぶくふくらんだら、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、おうちならではの味です!

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た栄養素です。

4人分

【材料】

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