

フライパンで簡単ピザ

<材料> (4人分)

A	強力粉	・・・150g
	塩	・・・ひとつまみ
	砂糖	・・・小さじ1
	ドライイースト	・・・1.5g
	プレーンヨーグルト	・・・35g
	お湯(人肌位)	・・・70cc
	オリーブ油	・・・大さじ1
サラダ油	・・・大さじ1	
ウインナー	・・・3本(25g)	
ズッキーニ	・・・1/4本	
ミニトマト	・・・2コ	
ピーマン	・・・1/2コ	
ケチャップ	・・・大さじ2	
マスタード	・・・10g	
バジリコ	・・・2振り	
ピザ用チーズ	・・・100g	



<作り方>

- ①Aの材料を厚手のビニール袋に入れる。袋の口を押さえながら、中身が飛び出ないようによくこねる。(袋につかないくらい)
- ②生地がまとまってきたら、オリーブ油を入れてさらにこねる。
- ③表面がつるんとなったらひとかたまりに丸め、ビニール袋の口をふんわりしばり、温かいところに置く。
- ④ズッキーニは2~3mm位の輪切り、ウインナーは5mm位の輪切り、ミニトマトは縦に4等分にし、ピーマンは縦半分にしせん切りにする。
- ⑤熱したフライパンにサラダ油を入れ、ズッキーニ・ウインナーを炒める。ズッキーニに火が通ったらバジリコを振り、全体に味をなじませ一旦フライパンから取り出しておく。
- ⑥③の生地が2倍ほどの大きさになったらビニール袋から取り出し、フライパンに置き、押し広げ伸ばす。フライパンいっぱいになったら弱火で蓋をし生地を焼く。
- ⑦片面が焼けたらひっくり返し、ケチャップ・マスタードを塗り広げ、⑤とピーマン、トマトをのせ、その上にピザ用チーズを全体に散らし、蓋をして焼き、チーズが溶けたら完成。

【1人分の栄養価】エネルギー327kcal たんぱく質 13.3g 脂質 17.7g 塩分 2.0g

西芳照シェフ考案料理

小高区出身
サッカー日本代表専属シェフ



南相馬の冷製野菜スープ

4人分

1人分 63kcal

【材料】	かぼちゃ（皮、種を除いて）	80g
	トマト	330g
	にんにく（チューブでもOK）	12g
	オリーブオイル	12g
	塩	3g
	きゅうり	適宜

お子さんや辛いものが苦手な人は、ニンニクの量を減らしてください。

【作り方】

- ① かぼちゃは、皮と種を除き、電子レンジにかけて柔らかくする。
- ② トマトは、皮を湯むき（*）して、適当な大きさに切る。
*湯むき方法：トマトの中央に浅く十字に切れ目を入れて熱湯につけ、皮がはじけてきたら冷水にとって手で皮をむく。
- ③ にんにくは皮をむいてスライスする。
- ④ ミキサーに①～③とオリーブオイル、塩を入れてミキサーにかける。
- ⑤ 器に盛り付け、輪切りにしたきゅうりを飾る。

万能ソースとして、いろいろな使い方も

サラダチキンの
ソースとして

そうめんのつゆ、
パスタのソース
として

酢・オリーブオイルをプラスして
ドレッシング
として

～食生活改善推進員アレンジ～

上記の材料に加え

- ・玉ねぎ 150g
- ・サラダ油 小さじ1

※スライスした玉ねぎと③のスライスしたニンニクを焦がさないように炒める。
途中、50ccほどの水を加えて火を通す。

④でミキサーにかけるときに、※印の炒めたものも一緒に加える。