

ランチにチャレンジ

ピザ

《ざいりょう》(25cm2まい分)

き じ	きょうりきこ	計量カップ500ml分
	ドライイースト	5g
	しお	ふたつまみ
	さとう	小さじ4
	あぶら	大さじ1・1/3
	45度くらいのぬるま湯	160~180ml

ソ ー ス	バター	大さじ2	ウスターソース	小さじ1
	たまねぎ	200g	さとう	小さじ1
	にんにく	1つぶ	こしょう	少々
	トマト(赤)	300g	水	大さじ3
	ケチャップ	大さじ6	バジル	
	固形スープ	1・1/3ヶ		

ト ッ ピ ン グ	サラミ	1/2本
	なす	1本
	ズッキーニ	1本
	ツナ	1缶
	コーン	50g
	ピーマン	1こ
	ピザチーズ	100g
	モッツアレラチーズ	100g
	トマト	大1こ
	バジル	1/3パック

《つくりかた》

- ①たまねぎ・にんにく・トマトは、みじん切りにする。
- ②なべにバターをいれ、①のにんにく・たまねぎをいためる。
- ③①のトマト・ケチャップからバジルまでくわえ、
につめたらピザソースのできあがり。
- ④きじのざいりょうをボールにいれ、こねる。
- ⑤④を、めんぼうでのばし、ピザソースをぬる。
- ⑥すきな具材をトッピングし、220度で15分くらい焼く。



ランチにチャレンジ

パンプキンスープ

《ざいりょう》（6人分）

かぼちゃ	300 g
たまねぎ	30 g
バター	15 g
こむぎこ	10 g
スープ	3C
ベイリーフ	1まい
しお	少々
こしょう	少々
生クリーム	150cc
きざみぱせり	少々

《つくりかた》

- ①かぼちゃは、たねをとり、かわをむいて、7～8mmのはばに切り、ざっと水洗いをしてざるにあげる。たまねぎは、うす切りにする。
- ②なべにバターを溶かし、たまねぎをいためるさらに、こむぎこをいれ、しばらくいためる。スープ・かぼちゃ・ベイリーフをくわえ、かぼちゃがやわらかくなるまで20分間にする。
- ③ベイリーフをとりだし、すこし冷ましてミキサーにかける。
- ④ふたたびなべにもどして、生クリーム（130cc）しお・こしょうで味をととのえ、あたためた器に盛り、のこりの生クリームをうすまき状にながす。



ランチにチャレンジ

フルーツサラダ

《ざいりょう》（6人分）

バナナ	80 g
みかん缶	80 g
パイナップル缶	50 g
ほしぶどう	5 g
さくらんぼ缶	6つぶ
生クリーム	80 g
ヨーグルト	30 g
さとう	5 g
サンドイッチパン	6まい
バター	6 g

《つくりかた》

- ①パンケーキをつくる。
- ②バナナはこぐち切り、パイナップルは1/12に切る。
- ③生クリームをあわだて、さとう・ヨーグルトをくわえる。
- ④フルーツを③で和える。
- ⑤パンケーキに④をいれる。

カルピスソーダ

《ざいりょう》（1人分）

カルピス	30ml
たんさんいんりょう	120ml
チェリー缶	1つぶ

