

ランチにチャレンジ

ピザ



☆生地☆

きょうりきこ	275g×2
ドライイースト	5g×2
しお	ひとつまみ×2
さとう	小さじ4×4
あぶら	大さじ1・1/3×2
45度くらいのぬるま湯	160ml～180ml ×2

☆ 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つぼ	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	1/2本
ズッキーニ	1/2本
ツナ	小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	1こ
バジル	1/3パック

☆ 作り方 ☆

- ①たまねぎ・にんにく・トマトはみじん切りにする。
- ②バターをなべにあたため、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きょうりきこからぬるま湯までをボールに入れ、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

フルーツサラダ

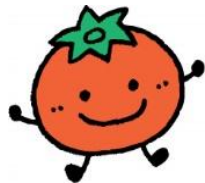
《材料》(6人分)

バナナ	80g
みかん缶	80g
パイナップル缶	50g
ほしぶどう	5g
チェリー缶	6つぶ
なまクリーム	100g
ヨーグルト	30g
さとう	5g
サンドイッチパン	6まい
バター	てきりょう



《つくりかた》

- ①パンに切り目を入れバターをぬり、ケースに入れてオーブンで焼き、冷ましてパンケースを作る。
- 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パンケースに④をいれる。



カルピスクリームソーダ (1人分)

カルピスソーダ	200ml
アイスの実 (もも・グレープ)	2つぶ
チェリー缶	1つぶ

