

親子料理教室 ～ピザに挑戦!!!～

講師 別府大学食物栄養学科
教授 西澤千恵子



とき 平成27年7月18日(土) 10:00～13:00

ところ 別府大学35号館1階 調理実習室・食堂

共催 (公社)日本フードスペシャリスト協会

後援 別府市、日出町、大分合同新聞社

ピザ（直径20cmのもの4枚）

材料（4人分）

| | |
|---------|-----------|
| 強力粉 | 400g |
| ドライイースト | 大さじ 1と1/3 |
| 砂糖 | 小さじ 1/2 |
| バター | 60g |
| 卵 | 1個 |
| 塩 | 小さじ 1/2 |
| ぬるま湯 | カップ 1 |

トッピング

| | | |
|--------|---|---|
| 玉ねぎ | 1 | 玉 |
| ピーマン | 1 | 個 |
| ベーコン | 2 | 枚 |
| チーズ | | g |
| トマトソース | | |

作り方

- ① 強力粉にイースト、砂糖、卵、ぬるま湯を加え、しっかりこねる。
- ② 塩を加え、こねる。
- ③ まとまってきたら、バターを混ぜながらこねる。
- ④ ラップをして、40℃で生地が2倍になるまで寝かせる（約1時間）。
ビニール袋に入れて冷蔵庫で一晩置いてもよい。
- ⑤ 玉ねぎ、ピーマンはスライス、ベーコンは3cm幅に切る。
- ⑥ 生地を4等分し、適当な大きさにのばす。
- ⑦ 生地にトマトソースをぬり、トッピングする。
- ⑧ 200℃に予熱したオーブンで、15分間焼く。



トマトソース

材料

| | |
|-------------|-------------|
| 完熟トマト | 400g (2~3個) |
| 玉ねぎ | 1/2 個 |
| にんにく | 1 片 |
| 塩 | 小さじ 1 |
| 砂糖 | 小さじ 1 |
| こしょう | 適量 |
| オリーブオイル | 大さじ 3 |
| バジル、ベイリーフなど | 適量 |

作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにして、オリーブオイルで炒める。
- ② トマトはへたをとってフードプロセッサーにかける。
- ③ 炒めたたまねぎ、にんにくにトマト、ハーブ、塩、砂糖、こしょうを入れて、10~15分間煮込む。





野菜サラダ

材料（4人分）

| | | |
|--------|------|--------|
| レタス | 120g | （1/2個） |
| にんじん | 50g | （1/2本） |
| きゅうり | 100g | （1本） |
| コーン（缶） | 80g | （小1缶） |

ドレッシング（140ml）

| | |
|---------|-------|
| ワインビネガー | 50ml |
| サラダ油 | 90ml |
| 砂糖 | 小さじ 2 |
| 塩 | 小さじ 1 |
| こしょう | 少々 |
| 練りからし | 適量 |

作り方

- ① レタスは洗ってから手でちぎる。
- ② にんじん、きゅうりを適当な大きさに切る。
- ③ 皿に盛りつけてから、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜる。
- ⑤ 食べる直前にドレッシングをかける。





コンソメジュリアン

材料 (4人分)

| | |
|------|------------|
| コンソメ | カップ 3 |
| にんじん | 20g (1/5本) |
| 玉ねぎ | 20g (1/5個) |
| セロリ | 20g (1/5本) |
| いんげん | 4本 |
| バター | 大さじ 1/2 |
| 塩 | ひとつまみ |
| こしょう | 少々 |

作り方

- ① いんげんをさっとゆで、千切りにする。
- ② 玉ねぎを薄切りに、にんじんとセロリを千切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱しにんじん、玉ねぎ、セロリを入れてしんなりするまで炒める。コンソメを加え、あくを除きながら、軟らかくなるまで煮る。
- ④ 塩とこしょうで味を整える。
- ⑤ いんげんを散らす。





二色ゼリー

材料 (6人分)

オレンジゼリー

| | |
|----------|-----------|
| 粉寒天 (4g) | 1本 |
| オレンジジュース | カップ 1と1/2 |
| 水 | カップ 1 |

ミルクゼリー

| | |
|----------|-----------|
| 粉寒天 (4g) | 1本 |
| 牛乳 | カップ 1と1/2 |
| 水 | カップ 1 |

ミント 適宜

作り方

- ① 寒天を水に振り込んで、5分間置く。
- ② 火にかけ、2分間以上沸騰させる。
- ③ オレンジジュース (牛乳) を加えて、型に流す。
- ④ 室温まで冷やし、冷蔵庫に入れる。
- ⑤ ゼリーを器に並べ、ミントを飾る。

- ・ 最初から器に入れてもよい。
 - ・ 2層にしても楽しい。
 - ・ 混ぜてマーブル模様にしてもよい。
- 

★MEMO★





別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科（管理栄養士養成課程）

**問い合わせ先
別府大学**

**〒874-8501 大分県別府市北石垣82
(代表) Tel 0977-67-0101 Fax 0977-66-9696
(直通) Tel 0977-66-9630 Fax 0977-66-9631**