



もちもちの手作り簡単ピザ&ミートソース



夏休みに実施された「ファミリー食育教室」冬休みに実施された「こどもの料理教室」で大好評だった簡単に作れるピザ生地とミートソースの紹介です。

ヨーグルトを使うのでカルシウムがUPします♪

また、とまとは冷凍することで簡単に皮をむくことができ、組織が壊れているので、煮込み時間も短縮できます♪

■ もちもち手作り簡単ピザ

<材料 8枚分>

<生地>

強力粉	1カップ(110g)
中力粉	1カップ(110g)
ベーキングパウダー	小さじ1.5(5g)
砂糖	大さじ1(9g)
食塩	4つまみ(0.8g)
プレーンヨーグルト	140g

<具材>

ウィンビーフひき肉	100g
赤坂とまと(冷凍)	100g
玉ねぎ	100g
オリーブオイル	小さじ1/2(2g)
コンソメ(顆粒)	小さじ1(3g)
ケチャップ	大さじ2(30g)
食塩	2つまみ(0.4g)
こしょう	適量
とろけるチーズ	60g

●地産地消●

- ◆ ウィンビーフ
- ◆ 赤坂とまと

<生地>

- ① 強力粉、中力粉、ベーキングパウダー、砂糖、食塩、プレーンヨーグルトをボウルに入れ、ひとかたまりになるまでこねる。(粉っぽかったら、ヨーグルトを少しずつ足す)
- ② ラップをかけ15分ほど寝かす。
- ③ 8等分し、手でたたいて丸くのばして、フライパンで焼く。
- ④ 生地にミートソース、チーズをのせ、フライパンでチーズが溶けるまでふたをして焼く。

<具材>

- ① 赤坂とまとは水で流しながら皮をむく。
- ② 玉ねぎは、皮をむいて、みじん切りにする。
- ③ 鍋にオリーブ油を熱し、ひき肉を炒める。
- ④ 玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ⑤ 赤坂とまと、コンソメ、ケチャップを加え、少し水分をとばす。
- ⑥ 塩こしょうで味をととのえる。

● 栄養価 一人分 ●

献立名	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	食塩相当量 g
生地	235	7.0	2.1	85	0.4
ミートソース	139	9.0	8.2	105	1.0
合計	374	16.0	10.3	190	1.4