

令和4年8月4日

夏休みおやこの食育教室

食育推進キャラクター
たべやん



いちごヨーグルトドリンク (4人分)

プレーンヨーグルト	300ml
ぎゅうにゅう 牛乳	300ml
ストロベリージャム	おお 大さじ3
さとう 砂糖	15 グラ

- ① ヨーグルト、ストロベリージャム、砂糖を泡だて器でよく混ぜる。
- ② ①に牛乳を加えさらによく混ぜ、コップに注ぐ。

【1人分栄養価】

エネルギー 142kcal、たんぱく質 4.8g、脂質 4.8g、炭水化物 16.0g、食塩相当量 0.2g



福島区保健福祉センター

野菜たっぷりピザ

◆1枚分の材料(3人分)◆

<生地>

強力粉……………100g
薄力粉……………50g
ベーキングパウダー…小さじ1
プレーンヨーグルト…110g
バター……………大さじ1

<トッピング>

ウインナー………2本
たまねぎ………1/3個
ピーマン………2個
アスパラガス…1本
卵……………1個
コーン缶詰………20g
ミニトマト………4個
ピザ用チーズ…60g
ピザソース………大さじ3



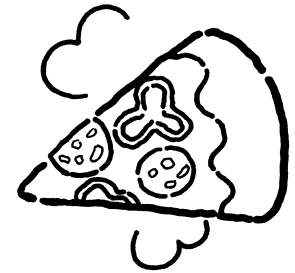
<作り方>

◆下準備

プレーンヨーグルト…上澄み液を切る。
バター……………室温に戻しておく。
ウインナー……………薄めの輪切りにする。
たまねぎ……………縦半分に切ってから薄切りにする。
ピーマン……………縦半分に切ってから細切りにする。
アスパラガス……………1本を4等分にする。
コーン缶詰……………水気を切る。
ミニトマト……………ヘタを取って縦半分に切る。
卵……………固ゆでにし、スライスする。
オープン……………200℃に温めておく。

◆生地を作る

- ① 強力粉・薄力粉・ベーキングパウダー・塩を合わせて厚めのビニール袋に入れる。
- ② ①の袋の中にヨーグルトを入れ、まんべんなくよく混ぜ、こねる。
- ③ ②にバターを入れて、さらによくこねる。袋からラップの上に取り出し、丸くまとめてラップで包み、冷蔵庫で10分置く。
- ④ 調理台にクッキングペーパーを敷き、③の生地をのせて、打ち粉をかける。ラップの上から手のひらやめん棒で押しながら、丸い形に伸ばす。
- ⑤ ④にピザソースを薄く塗り、ウインナー・たまねぎ・ピーマン、アスパラ、卵、ミニトマトを乗せ、コーンを散らす。
- ⑥ 最後にピザ用チーズをまんべんなく乗せ、200℃に温めたオーブンで10～15分焼く。包丁で、6等分に切る。



【1人分(2切れ分)の栄養価】

エネルギー 374kcal、たんぱく質 14.6g、脂質 15.1g、炭水化物 42.0g、食塩相当量 1.3g