

いっしょに作ろう!

楽しい食育のひとつとして、野菜たっぷりピザを作りました。
ふだんはちょっと苦手な野菜も、大好きなピザなら大丈夫(´o`)v
料理指導: 淀川区食生活改善推進員協議会(ふたば会)

野菜たっぷりピザ

1枚分の材料

(1/4切れ 292キロカロリー)

【生地】

強力粉.....100g
薄力粉.....50g
ベーキングパウダー.....小さじ2
プレーンヨーグルト.....120g
バター.....大さじ1
塩.....ひとつまみ

【トッピング】

ウインナー.....2本
たまねぎ.....1/3個
ピーマン.....1個
油.....少々
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

★下準備をするよ★

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。
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。
オーブン → 200℃に温めておく。

ザクザク、
いい音が
するね。

聴覚



ベタベタ
して
面白いね。

触覚



触覚

コロコロ
転がって
切りにくいね。



★生地を作るよ★

- 1 強力粉・薄力粉・ベーキングパウダーを合わせてふるいにかけて、大きめのボウルに入れる。
- 2 ①の粉の真ん中に穴をあけてヨーグルトを入れ、少しずつ混ぜながらよくこねる。
- 3 ②にバターと塩を入れて、さらによくこねて丸くまとめ、ラップをかけておく。(10分程度おく)

★仕上げるよ★

- 4 調理台(まな板等)にクッキングシートをしき、③の生地を手のひら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分焼いてできあがり。

カラフルで
おいしそう
だね。

視覚



きれいに
焼けてね♪

いい
においが
してきたね。

嗅覚



はやく焼ける~!!
食欲?

ピザには子どもたちの
五感をくすぐる全ての要素が
含まれています。

