



## ◇手作りピザ(直径20cm2枚)

### 材料【4人分】

強力粉・・・1カップ  
 薄力粉・・・1カップ  
 ドライイースト・・・小さじ1  
 砂糖・・・小さじ1

ぬるま湯・・・1/2カップ

サラダ油・・・大さじ1

ピザソース・・・60g

ピザ用チーズ・・・120g

### <トッピング>

玉ねぎ・・・1/2個

ピーマン・・・1個

ミニトマト・・・8個

ウインナー・・・4本

コーン缶・・・60g

※トッピングは自由に変更可

### <作り方>

- ① 大きいボウルに、分量の強力粉、薄力粉、ドライイースト、砂糖を入れて手で混ぜ合わせる。
- ② さらに、サラダ油を加え、ぬるま湯を少しずつ入れながらよくこねる。
- ③ 生地がまとまったら、2等分してそれぞれ丸め、ボウルに入れてラップをかぶせ、室温で30分ほど寝かせる。
- ④ 生地を寝かせている間に、具を用意する。たまねぎは皮をむいて薄切り、ピーマンはヘタを切り落とし、種をとって輪切りにする。ミニトマトはヘタをとって半分に切る。
- ⑤ ウインナーは斜め薄切り、コーンは汁気を切っておく。
- ⑥ オーブンを220℃で予熱する。
- ⑦ 寝かしておいた生地が2倍に膨れたら、めん棒で円形状に薄くのばす。クッキングシートの上にのばした生地をのせる。
- ⑧ 生地にピザソースをぬり、具をのせる。最後に、チーズをかけた後、予熱したオーブンに入れて15分程焼く。
- ⑨ 焼けたら切り分けてお皿に盛りつける。

エネルギー：408kcal たんぱく質：16.1g 脂質：15.7g カルシウム：234mg 食塩相当量：1.1g

## ◆コロコロサラダ

### 材料【4人分】

じゃがいも・・・1個  
 にんじん・・・1/2本  
 きゅうり・・・1本  
 ツナ缶・・・1/2缶  
 コーン・・・20g

酢・・・小さじ1  
 砂糖・・・小さじ1/2  
 塩・・・小さじ1/2  
 オリーブ油・・・大さじ1

### <作り方>

- ① じゃがいも、にんじん、きゅうりを1cm角に切る。
- ② 調味料を合わせておく。
- ③ 鍋ににんじん、じゃがいもを順に入れ、ゆでる。
- ④ 全ての具材を混ぜ合わせて②の調味料であえる。

エネルギー：82kcal たんぱく質：2.2g 脂質：1.9g 食塩相当量：0.8g

## ◆たまごスープ

### 材料【4人分】

卵・・・2個  
 こねぎ・・・適量  
 固形コンソメ・・・1個  
 水・・・500ml  
 塩、こしょう・・・少々

### <作り方>

- ① 卵を溶いておく。  
こねぎは小口切りにしておく。
- ② 鍋に水、コンソメを入れ沸騰させる。
- ③ 沸騰したら溶いた卵を流し入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ④ 器に盛り、こねぎを散らす。

エネルギー：41kcal たんぱく質：3.1g 脂質：2.6g 食塩相当量：0.7g



### 《食育について》

近年、社会環境や生活スタイルの多様化により、1人で食事をする子どもの“孤食”が増えています。

子供の健康な心とからだを育むためには、1日の生活リズムに合わせて主食、主菜、副菜のそろったバランスの良い食事が大切です。

この機会に親子で「子供の食育」について考えてみましょう！！