

Recipe

季節野菜を美味しく食べよう



季節野菜のピザ

材料（1人分）※季節野菜を示しています。

・強力粉	25 g	 (A)
・薄力粉	25 g	 (A)
・ぬるま湯	25 mL	 (A)
・オリーブ油	3 g	 (A)
・ドライイースト	0.5 g	 (A)
・食塩	0.5 g	 (A)
・ピザソース	30 g	
・アスパラガス	10 g	(1/2 本)
・スナップエンドウ	5 g	(1 本)
・新玉ねぎ	5 g	
・コーン	10 g	
・ハム	10 g	(1 枚)
・チーズ	20 g	

作り方

- ① (A)をボウルに入れヘラで混ぜ、まとまってきたら、手でこねる。
ラップをし、オーブンで発酵させる。(40℃、25 分)。
※まとまらない場合 10～30mL ほど加水してください。
- ② 筋を取ったスナップエンドウ、アスパラガスをさっと茹でる。
- ③ ②と新玉ねぎ、ハムは食べやすい大きさに切る。
- ④ オーブンは 240℃で予熱する。
- ⑤ 生地を手で伸ばし、上からピザソースを塗る。
- ⑥ ⑤にアスパラガス、スナップエンドウ、新玉ねぎ、コーン、ハム、チーズを自由にのせ、オーブン(240℃)で 10 分焼き、
網の上に移して 5 分ほど冷ましたら完成。
※焼き足りない場合は 3～5 分追加で焼く。

ブロッコリーの胡麻ヨーグルトサラダ

材料（1人分）

・ブロッコリー	40 g	(3 房)
・かつお節	0.5 g	
・水切りヨーグルト	10 g	(A)
・すりごま	小さじ 1	...(A)
・醤油	小さじ 1	...(A)
・砂糖	小さじ 1	...(A)

作り方

- ① ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、お湯で茹で、ザルに上げて粗熱を取って重ねたキッチンペーパーで包むようにして水気を切る。
- ② (A)を混ぜる。
- ③ ボウルに①、②、かつお節を加えて混ぜたら完成。

いちごムース

材料（作りやすい分量）

・マシュマロ	80 g
・いちご	1/2 パック (130 g)
・牛乳	大さじ 3 (45 g)
・生クリーム	大さじ 3 (45 g)

作り方

- ① 耐熱ボウルにマシュマロ、牛乳を入れラップをし、電子レンジで温める。(500w 1 分 30 秒)。
- ② ホイッパーでよく混ぜる。
- ③ いちごはヘタをとり、飾り用に 1/2 個取っておく。
残りをフォークなどで潰す。
- ④ ②に③、生クリームを加えてよく混ぜ、容器に移し冷凍庫で 20 分冷やす。固まったら飾り用のいちごを飾る。