



子育て父母のための食育 「お父さんのためのクリスマス料理講座」

わくわくクリスマス 料理講習会



共催：日本フードスペシャリスト協会

🌿メニュー🌿

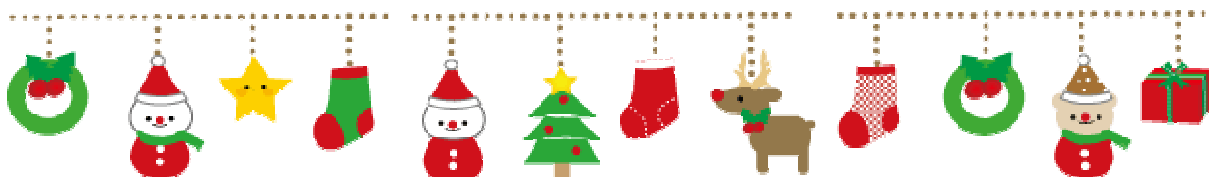
🌲 ワクワク カラフル米粉ピザ

🌲 栄養満点 やさいのポタージュ

🌲 みんなでデコレーション
クリスマスケーキ

実習の前に・・・

- ① 料理の前には、手をしっかり洗いましょう。
- ② 包丁や熱いものなど扱いにはお互いに注意しましょう。
- ③ みんなで分担・協力しておいしい料理を作りましょう。



わくわくカラフル米粉ピザ

【材料】 天板 1枚分

＜ピザ生地＞

米粉 150g
ドライイースト 小さじ1
砂糖 小さじ1・1/2
塩 小さじ1/2
オリーブオイル 小さじ1強
水（35℃～40℃） 115～120ml

＜トマトソース＞

トマト水煮缶 1缶（380～400g）
にんにく 1片
たかの爪 1本
塩 小さじ3/4
砂糖 少々
オリーブオイル 大さじ1
好みのハーブ（バジル等）適宜

＜トッピング＞

ベーコン、ハム、ソーセージ、卵、チーズ
玉ねぎ、ピーマン、トマト、季節の野菜、バジル、きのこなど

【作り方】

＜ピザ生地＞

- ① ボールに生地材料を入れ、混ぜ合わせていく。
耳たぶくらいの硬さになるよう水分を調節する。
- ② 生地がまとまったら、なめらかになるまでこねる。
ボールにラップをかけ10分くらい寝かせる。
＊生地を分ける時は、この時点で分けて寝かせる。

★オーブンを220℃に予熱する。

- ③ 生地をクッキングシートの上で天板の大きさに伸ばす。
- ④ 生地全体にフォークで軽く穴をあける。
- ⑤ 《生地の下焼き》オーブンで3分焼く。
- ⑥ 表面にオリーブオイル（分量外）を薄く塗り、トマトソースを伸ばす。
- ⑦ 好みの具材、チーズをのせる。
- ⑧ 220℃のオーブンで15～20分焼く。
（チーズが溶け、台の端がこんがりしていたら出来上がり。）

＜トマトソース＞

- ① 鍋にオリーブオイルとにんにくのみじん切りを入れ、火にかける。
香りが出たら、トマト缶を加える。
- ② トマトを崩しながら弱火で煮込み、塩、砂糖、好みのハーブを加える。



★粉の1割くらいを強力粉に変えると、
風味と食感が少し変わっておいしいですよ!!

栄養満点 やさいのポタージュ

【材料】 5人分

玉ネギ	100g
バター	15g
カボチャ	300g
ニンジン	100g
ブイヨン	250cc
米飯	30g
牛乳	350g

塩 少々
コショウ 少々
浮き身
 クルトン、パセリなど

【作り方】

- ① 玉ネギは薄切りにして、鍋にバターを溶かして炒める。
- ② カボチャは皮をきれいにとり、3mmの薄切りにする。
 ニンジンは皮をむき、3mmの半月切りにする。
- ③ カボチャ、ニンジンを①に加え、一緒に炒める。
- ④ ③にブイヨンと米飯を加えてカボチャが崩れるまで煮て、
 牛乳と合わせながらミキサーにかける。
- ⑤ ③を鍋に移して火にかけ、塩・コショウで味を調える。
- ⑥ 浮き身にクルトンを作る。
 食パンをさいの目に切り、オーブンで色よく焼く。
- ⑦ スープ皿にスープをそそぎ、クルトンを中央に浮かせる。

★色々なやさいでポタージュを作ってみよう!!
 じゃがいも・とうもろこし・さつまいも
 ブロッコリー・カリフラワー・ごぼう
 かぶ・ほうれん草・・・

★ベーコンを少し加えるだけでも旨味Up!!
★牛乳を豆乳に変えても良いですよ。



みんなでデコレーション クリスマスケーキ

【材料】 天板1枚分

(プレーン生地)

卵 (L)	5個
グラニュー糖	140g
薄力粉	125g
{ 無塩バター	20g
{ 牛乳	20g

(ココア生地)

卵 (L)	5個
グラニュー糖	140g
{ 薄力粉	112g
{ ココア	13g
{ 無塩バター	20g
{ 牛乳	20g

(デコレーション用クリーム)

生クリーム	200ml
グラニュー糖	18g

(デコレーション用チョコクリーム)

生クリーム	200ml
グラニュー糖	16g
チョコシロップ	50g

【作り方】

下準備

- ・薄力粉は、ふるっておく。ココア生地の場合はココアも合わせてふるう。
- ・オーブンを170℃にあたためておく。
- ・バターと牛乳を湯せんで溶かしておく。

《スポンジ生地をつくる》

- ① 大きなボールに卵を溶いてグラニュー糖を入れて泡立て器で混ぜる。
ボールの底を湯せんにあて、泡立て器でかきまぜながら人肌まで温める。
- ② 湯せんから外し、ハンドミキサーで生地の上に字がかけるくらいまで泡立てる。
もう一度泡立て器に持ち替え大きい泡と小さい泡を均一に混ぜる。
- ③ ②にもう一度ふいながら、全体に広がるように粉を加えてゴムベラで混ぜる。
ボールを回しながら、粉気がなくなるまで混ぜる。
※混ぜ過ぎないように注意する。
- ④ ボールに湯せんで溶かしておいたバターと牛乳を加える。
- ⑤ 紙を敷いたオーブン皿に生地を流し入れて、表面を平らにして焼く。
焼き時間は170℃で約15分（様子を見て1～2分足す）。
- ⑥ 焼きあがったらオーブン皿から取り出し、網の上に乗せて冷ます。

《生クリームをつくる》

生クリームに砂糖を加え、ボールの底に氷水を当てて、泡立てる。

《デコレーションをする》

フルーツやアラザン、チョコスプレーなどで好みのデコレーションをする。

