

# 親子料理教室 ～ピザに挑戦!!!～

講師 別府大学食物栄養学科  
教授 西澤千恵子



とき 平成27年7月18日(土) 10:00～13:00

ところ 別府大学35号館1階 調理実習室・食堂

共催 (公社)日本フードスペシャリスト協会

後援 別府市、日出町、大分合同新聞社

## ピザ（直径20cmのもの4枚）

材料（4人分）

強力粉	400g
ドライイースト	大さじ 1と1/3
砂糖	小さじ 1/2
バター	60g
卵	1個
塩	小さじ 1/2
ぬるま湯	カップ 1

### トッピング

玉ねぎ	1	玉
ピーマン	1	個
ベーコン	2	枚
チーズ		g
トマトソース		

### 作り方

- ① 強力粉にイースト、砂糖、卵、ぬるま湯を加え、しっかりこねる。
- ② 塩を加え、こねる。
- ③ まとまってきたら、バターを混ぜながらこねる。
- ④ ラップをして、40℃で生地が2倍になるまで寝かせる（約1時間）。  
ビニール袋に入れて冷蔵庫で一晩置いてもよい。
- ⑤ 玉ねぎ、ピーマンはスライス、ベーコンは3cm幅に切る。
- ⑥ 生地を4等分し、適当な大きさにのばす。
- ⑦ 生地にトマトソースをぬり、トッピングする。
- ⑧ 200℃に予熱したオーブンで、15分間焼く。



## トマトソース

### 材料

完熟トマト	400g (2~3個)
玉ねぎ	1/2 個
にんにく	1 片
塩	小さじ 1
砂糖	小さじ 1
こしょう	適量
オリーブオイル	大さじ 3
バジル、ベイリーフなど	適量

### 作り方

- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにして、オリーブオイルで炒める。
- ② トマトはへたをとってフードプロセッサーにかける。
- ③ 炒めたたまねぎ、にんにくにトマト、ハーブ、塩、砂糖、こしょうを入れて、10~15分間煮込む。





## 野菜サラダ

### 材料（4人分）

レタス	120g	（1/2個）
にんじん	50g	（1/2本）
きゅうり	100g	（1本）
コーン（缶）	80g	（小1缶）

### ドレッシング（140ml）

ワインビネガー	50ml
サラダ油	90ml
砂糖	小さじ 2
塩	小さじ 1
こしょう	少々
練りからし	適量

### 作り方

- ① レタスは洗ってから手でちぎる。
- ② にんじん、きゅうりを適当な大きさに切る。
- ③ 皿に盛りつけてから、冷蔵庫で冷やす。
- ④ ドレッシングの材料を混ぜる。
- ⑤ 食べる直前にドレッシングをかける。





## コンソメジュリアン

### 材料 (4人分)

コンソメ	カップ 3
にんじん	20g (1/5本)
玉ねぎ	20g (1/5個)
セロリ	20g (1/5本)
いんげん	4本
バター	大さじ 1/2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

### 作り方

- ① いんげんをさっとゆで、千切りにする。
- ② 玉ねぎを薄切りに、にんじんとセロリを千切りにする。
- ③ 鍋にバターを熱しにんじん、玉ねぎ、セロリを入れてしんなりするまで炒める。コンソメを加え、あくを除きながら、軟らかくなるまで煮る。
- ④ 塩とこしょうで味を整える。
- ⑤ いんげんを散らす。





## 二色ゼリー

### 材料 (6人分)

#### オレンジゼリー

粉寒天 (4g)	1本
オレンジジュース	カップ 1と1/2
水	カップ 1


#### ミルクゼリー

粉寒天 (4g)	1本
牛乳	カップ 1と1/2
水	カップ 1

ミント 適宜

### 作り方

- ① 寒天を水に振り込んで、5分間置く。
- ② 火にかけ、2分間以上沸騰させる。
- ③ オレンジジュース (牛乳) を加えて、型に流す。
- ④ 室温まで冷やし、冷蔵庫に入れる。
- ⑤ ゼリーを器に並べ、ミントを飾る。

- ・ 最初から器に入れてもよい。
  - ・ 2層にしても楽しい。
  - ・ 混ぜてマーブル模様にしてもよい。
- 

★MEMO★





**別府大学 食物栄養科学部 食物栄養学科（管理栄養士養成課程）**

**問い合わせ先  
別府大学**

**〒874-8501 大分県別府市北石垣82  
(代表) Tel 0977-67-0101 Fax 0977-66-9696  
(直通) Tel 0977-66-9630 Fax 0977-66-9631**