



トマトソース

材料 ピッツァ生地4枚分

オリーブ油	大さじ1
にんにく	1かけ
トマト水煮缶	1缶(400g)
オレガノ	少々
ローリエ	1枚
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々
コンソメ	1/2個
さとう	小さじ1/2

(作り方)

- ①鍋につぶしたにんにくとオリーブ油をいれて火にかける。
- ②にんにくの香が出て、色づいてきたらトマト缶・ローリエ、オレガノを入れる。
トマトをつぶしながら、中火で5～6分煮る。
- ③さとう、塩、こしょう、コンソメで調味し、水分が少し残るくらいまで煮詰める。

※密閉容器に入れ、3～4日なら冷蔵に。

それ以上は冷凍庫に保存する。

米粉のピッツァ生地

生地材料 大2枚分

米粉	130g
小麦粉(強力粉)	60g
小麦粉(薄力粉)	60g
ドライイースト	小さじ1
さとう	小さじ1/2
塩	ひとつまみ
ぬるま湯	130～150g
オリーブ油	大さじ1

(作り方)

- ①ボウルに薄力粉・強力粉・さとう・塩・イーストを入れる。
ぬるま湯を少しずつ加え、手で混ぜ合わせる。
- ②生地がまとまったらオリーブ油を加えて混ぜ込む。弾力とツヤが出るまでしっかりこねる。
- ③丸めてボウルに入れる。ラップをかけて生地が2倍になるまで置く。
- ④休ませた生地をガス抜き、2等分にする。
天板にクッキングシートを敷き、円形に広げながら、伸ばす。(26センチ位)

ごろごろ野菜のピッツァ

材料 1枚分

トマト	中1個
なす	1本
生しいたけ	2枚
ブロッコリー	1/3株
ミニソーセージ	35g
とろけるチーズ	スライス4枚
トマトソース	1/4枚分
ピッツァ生地	1枚分

下準備

トマト…半分に切り、スライス
なす…縦半分に切り、皮目に切り目を入れて斜め切り。
生しいたけ…ひと口大に切る。
ブロッコリー…小房に分けて茹でる。(固ゆで)
さつまいも…1cm厚さのいちよう切りにし茹でる。

作り方

- ①生地を丸く伸ばす。(26センチ位)
オリーブオイルを全体にぬり、フォークで刺して穴をあけ、トマトソースをぬる。
- ②トマト・しいたけ・ブロッコリー・さつまいも、ソーセージを彩り良く並べ、チーズをのせる。
180～200度のオーブンの中段に入れて15分焼く。

※クッキングシート



ハートのサラダピッツア

材料	4枚分
ベビーリーフ	60g
ミニトマト	8個
さつまいも	100g
とろけるチーズ	スライス4枚
オリーブ油	少々
マヨネーズ	少々
サラミソーセージ	20g
☆オリーブ油	大さじ2
☆酢	大さじ1
☆塩	小さじ1/6
☆さとう	小さじ2/3
☆こしょう	少々

下準備

ミニトマト…ヘタを取り、4等分に切る。
 さつまいも…いちょう切りにし、皿にのせる。
 水50mlを加えてラップをする。
 (弱めのワット数で2分加熱)
 サラミ…うす切りにして型で抜く。
 ☆ドレッシング…☆の調味料を合わせて作る。

作り方

- ①ピッツア生地1枚分を4等分にする。(1人1枚)
- ②生地を丸くのぼし切り込みを入れてハート型にする。生地の表面にフォークで穴をあけ、全体にオリーブ油をぬり、チーズをのせる。
- ③200度のオーブンで10分焼く。少し冷ましてからドレッシングで和えたベビーリーフと野菜をのせる。

米粉入りじゃがいもニョッキのスープ

材料	4人分
◎じゃがいも	中1個
◎米粉	50g
◎たまご	1/2個
◎塩	ひとつまみ
ベーコン	1枚
ねぎ	50g
にんじん	50g
きゃべつ	50g
オリーブ油	小さじ1
小松菜	1/3把
コンソメ	1個
塩	小さじ1/3
水	4カップ

下準備

じゃがいも…4つ割りにしてゆでる。
 にんじん…さいの目切り
 ねぎ…小口切り
 きゃべつ…ザク切り
 小松菜…3cm長さに切る



◎ニョッキの作り方

- ①ゆでたじゃがいもと米粉、たまご、塩を加えて手でよくこねて丸める。
- ②棒状にして12等分に切り分け、手で丸めながらだんごを作る。
フォークの背で押さえてみぞを作る。

☆スープの作り方

- ①鍋にオリーブ油を熱し、ねぎ、ベーコン、にんじんを炒める。
- ②水とコンソメを加えて煮る。野菜がやわらかくなったら、ニョッキを入れて3～4分煮る。
- ③ニョッキが浮き上がってきたら、きゃべつ、小松菜を加えて塩、こしょうで味付けをする。
- ④器に盛り付ける。

1人分の栄養価	エネルギー kal	蛋白質 g	脂肪 g	食塩相当量 g
ごろごろピッツア	288	10.1	10.4	1.0
ハートのピッツア	331	9.2	13.8	1.2
ニョッキスープ	125	3.9	2.7	1.3
合計	744	23.2	26.9	3.5