

きのこの米粉ピザ

材料

(生地 25cm1枚分)

A	米粉	150g
	ベーキングパウダー	小さじ1
	砂糖	大さじ1/2
	塩	ひとつまみ
	オリーブ油	大さじ1
	ぬるま湯(40℃くらい)	10ccくらい

(具)

まいたけ	70g
しめじ	90g
しいたけ	20g
サラダ油(炒め油)	小さじ1
ピザソース	50g
ベーコン	30g
ピザチーズ	50g
水菜	5g



作り方

① オーブンを180度に予熱する。

<具の準備>

- きのこは石づきを切り落とす。まいたけとしめじは食べやすい大きさにさく。しいたけは7mm厚に切る。
- フライパンにサラダ油を入れ、あたためてから②をフライパン全体に広げる。時々ひっくり返し、軽く焦げ目がつくまで焼く。焼けたら皿にうつしておく。
- ベーコンは1cm幅に切る。
- 水菜は3cmくらいに切る。



<生地づくり>

- 材料のAをボールに入れ、生地を混ぜながらぬるま湯を加える。粉っぽさがなくなるまでよくこねる。
- 生地をクッキングシートにのせ、その上にクッキングシートをのせて、めん棒で直径25cm程度にのばす。
- シートに生地が食い込んで焼き上がり時にはがれにくくなるのを防ぐため、クッキングシートから生地をはがして、クッキングシートにもう一度のせる。
- 生地にピザソースを塗り、③、ベーコン、チーズをかけて15分焼く。焼き上がりに水菜を散らす。

色々なソースや具でお試してください♪

おまめコロコロサラダ

材料

(子ども1人分+大人1人分)

蒸し大豆	45g
冷凍むき枝豆	65g
赤パプリカ	15g
固ゆで卵	1個
マヨネーズ	小さじ2
プレーンヨーグルト	小さじ2
塩	ひとつまみ
こしょう	少々

作り方

- ① 冷凍むき枝豆は袋の表示通りに解凍する。
- ② パプリカは豆類の大きさに合わせて角切りにする。
- ③ ゆで卵は深めの器の中に入れてフォークで粗くつぶす。
- ④ マヨネーズ、プレーンヨーグルトを合わせる。
- ⑤ ④に蒸し大豆、枝豆、パプリカ、ゆで卵を入れて和える。

オーブンレンジをお使いの方へ：枝豆の解凍に電子レンジを使う場合は、ピザの予熱前に電子レンジを使ってください。

かんたんフルーツポンチ

材料

(子ども1人分+大人1人分)

バナナ	40g
パイナップル (缶詰)	40g
みかん (缶詰)	40g
みかん缶汁	100g
砂糖	2g

作り方

- ① バナナは太さを見て、半月切りまたは輪切りにする。
- ② パイナップルは輪切りのものは8等分に切る。
- ③ みかん缶の汁と砂糖を混ぜる。
- ④ バナナ、パイナップル、みかんを③に加える。

子ども1人分 (6~7歳) の栄養価	
エネルギー	478 kcal
たんぱく質	19.2 g
脂質	19.1 g
食塩相当量	1.5 g

