



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. ゴーヤジュース
2. ピッツァ
3. トマトソース
4. トマトアラカルト
5. フルーツ羹

## 1. ゴーヤジュース

材料	分量(5人分)	作り方
ゴーヤ バナナ 牛乳 ハチミツ	大1/2本 大1本 2c 大さじ1	①ゴーヤは種をとり薄切りにする。 ②ミキサーに材料全部をいれ、ゴーヤの粒がなくなるまでかける。

## 2. ピッツァ

材料	分量(5人分)	作り方
強力粉 薄力粉 ドライイースト 砂糖 塩 オリーブ油 水	400g 400g 大さじ1.5 大さじ3.5 小さじ2 大さじ3.5 450cc	①ボールに粉、イースト、砂糖、塩をいれる。 ②次にオリーブ油、水をいれよくこねる。 ③ボールにラップをして発酵させる。 ④5~6等分してめん棒でのばす。 ⑤トマトソースをぬり好みでトッピングする。 ⑥200度で10分~12分オーブンで焼く。

### トッピング

モッツアレラチーズ 1個、バジル 5~6枚、ズッキーニ 1本  
玉葱 2個、ピーマン 5個、ベーコン 5枚、ソーセージ 5本  
じゃがいも 2個、トウモロコシ 2本、オイルサーディン 1缶  
ゆで卵 2個  
冷凍ピザ用チーズ 400g 1袋

### 3. トマトソース

材料	分量(5人分)	作り方
トマト水煮缶400g にんにく オリーブ油 塩 ロリエ	1缶 2~3枚 大さじ2 小さじ1/2強 1~2枚	①鍋にオイルとにんにくにをいれ、ゆっくり炒める。 にんにくの色が付き始めたら鍋をおろしてトマト水煮缶をいれ 塩、ロリエをいれ10分ほど又煮詰める。

### 4. トマトアラカルト

材料	分量(5人分)	作り方
ミニトマト (赤、黄、橙など)	30個	①鍋に湯を沸かしミニトマトを入れすぐにザルにあげ冷水に放ち 皮をむいてAに漬ける。
オリーブ油 } 白ワインビネガー } A 塩 }	大さじ2 小さじ2 小さじ1/4	

### 5. フルーツ羹

材料	分量(5人分)	作り方
粉寒天 砂糖 水 パイン缶 8枚入り グリーンキーウィ	1袋 70g 500cc 1缶 1個	①鍋に粉寒天と水を入れよく溶かして火にかける。 ②ぷつぷつと沸騰してきたら砂糖を加え火からおろす。 ③フルーツを切って②の中に入れ冷やし固める。