



Image です。レシピの出来上がりとは異なります

1. 赤いピッツア
2. 白いピッツア
3. ソーセージのピッツア
4. ミネストローネ
5. ビーンズサラダ

◆ ピッツアの生地

材料

強力粉(カメリア)	250g
薄力粉	250g
イースト	小2
塩	小1
砂糖	小2
水	330cc
オリーブ油	大1

作り方

- 1 大きなボールに強力粉と薄力粉とをあわせ、イースト・塩・砂糖を入れ、水・オリーブ油を少しづつ、さいばしでかき混ぜながら入れひとまとめにする。
- 2 まとまってきたら、手に変え表面がなめらかになるまで充分にこねる。
- 3 ラップをかけて、2倍位になるまで発酵する。
- 4 発酵したら、ガスを抜き、5等分に切り分け、まるめて10分位休める。(ベンチタイムという)
- 5 ベンチタイムを終えたら、もう一度ガス抜きをし、天板の大きさに麺棒でのばす。

◆ トマトソース

材料

トマトの水煮缶	1缶
にんにくのみじん切り	小1
オリーブ油	大1
玉ねぎみじん切り	1/2個分
ベイリーフ	1枚
オレガノ	少々
塩	小1/2
こしょう	適宜
砂糖	小1

作り方

- 1 トマト缶を開け、トマトを手でつぶしながら、ざるでこす。
- 2 鍋にオリーブ油・にんにくのみじん切りを入れてから火にかけ、香りが出てきたら、玉ねぎを入れ、しんなりするまで炒め、トマトの水煮を入れ、塩・こしょう・砂糖・ベイリーフ・オレガノを入れて煮詰める。

1. 赤いピッツア

材料

ピッツアの生地	2枚分
以下は1枚分の材料	
オリーブ油	適宜
モッツアレラチーズ	100g
バジル	適宜
トマトソース	大3

作り方

薄く延ばしたピッツアの生地にフォークで穴をあけ、オリーブ油を薄くのばす。
その上にトマトソースをのせて広げ、薄切りにしたモッツアレラチーズをのせ、バジルを散し、220℃のオーブンで10~12分焼く。

2. 白いピッツア

材料

ピッツアの生地	2枚分
以下は1枚分の材料	
オリーブ油	適宜
ちりめんじゃこ	50g
アンチョビ	5枚
ブラックオリーブ	5~6枚
ニンニク薄切り	1/2片
水菜	20g
塩・こしょう	適宜

作り方

薄く延ばしたピッツアの生地にフォークで穴をあけ、ちりめんじゃこ・アンチョビ・ニンニク・ブラックオリーブをのせ、オリーブ油を線状にたらし、220℃のオーブンで10~12分焼く。
焼きあがったら、塩・こしょうをふり、水菜のざく切りを散らす。

3. ソーセージのピッツア

材料

ピッツアの生地	1枚分
ソーセージ角切り	50g
玉ねぎ薄切り	1/4個
トマトソース	大3
シュレットチーズ	40g

作り方

薄く延ばしたピッツアの生地にフォークで穴をあけ、オリーブ油を薄くのばす。
その上に、トマトソースを広げ、玉ねぎ・ソーセージ・シュレットチーズをのせて、220℃のオーブンで10~12分焼く。

4. ミネストローネ

材料

にんじん	60g
玉ねぎ	120g
セロリ	60g
ズッキーニ	半本
トマト(120g位)	1個
じゃがいも(100g位)	1個
ベーコン	1枚
にんにく(みじん切り)	1片
オリーブ油	大1
水	1ℓ
塩	小1
胚芽押麦(45g入り)	1本
パセリ(みじん切り)	少々

作り方

- 1 野菜はすべて、1cmの角切りに、ベーコンは5mm幅に切る。
- 2 鍋にオリーブ油・ニンニクのみじん切りを入れてから火にかける。香りが出てきたらベーコンを入れ炒める。野菜全部と塩小さじ1を入れて炒め、十分に油が回ってきたら、ふたをして蒸し煮する。時々、鍋をゆすりながら10分位煮る。
- 3 野菜が充分柔らかくなったたら、水を入れ、押し麦をいれ、柔らかくなるまで煮る。
- 4 塩・こしょうをして味を整え、器によそったらパセリのみじん切りを散らす。

5. ビーンズサラダ

材料

Mixビーンズ缶	1缶
枝豆(冷凍)	100g
トマト	1個
きゅうり	1本
玉ねぎ	1/2個
ワインビネガ	大2
オリーブ油	大2
塩	小1/2
こしょう	適宜

作り方

- 1 トマト・きゅうりは1cmの角切り、玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。
- 2 Mixビーンズは水気を切ってざるに上げておく。枝豆は茹でてさやから出す。
- 3 ①②をあわせて、ワインビネガ・オリーブ油を入れて混ぜ塩小さじ1/2・こしょうを振り入れる。
- 4 ルッコラのざく切りをあわせる。