

りょうりきょうしつ
こども料理教室

なつやさい
夏野菜ピザをつく
を作ろう！

令和6年7月13日（土）



- なつやさい 夏野菜ピザ
- なつやさい 夏野菜サラダ
- フルーツポンチ

なまえ
名前

夏 野菜 ピザ



ざいりょう にんぶん まいぶん
材 料：4人分（2枚分）

【生地】		【具材】	
強力粉	200g	ピザソース	50g
ドライーフト	4 g	とうもろこし	1/2本
砂糖	4 g	ミニトマト	4個
塩	4 g	ピーマン	1個
ぬるま湯 (40℃程度)	120ml	ズッキーニ	1/3本
オリーブ油	6 g	ウインナー	4本
		チーズ	60g

1

強力粉、ドライーフト、砂糖、塩をポリ袋に入れよく振り混ぜ、ぬるま湯を入れ軽く振ってからよく混ぜてこねます。

2

粉がまとまったら、オリーブ油を入れ、袋から生地がはなれるまでさらにこねます。

3

あたたかい所で30分発酵させます。

4

とうもろこしは茹でて実を削ぎます。（冷凍コーンでもよい）

5

ピーマンは種を取ってせん切りにします。



6

ズッキーニはいちょう切りにします。



7

ミニトマトは 1/2 切りにします。



8

発酵した生地をクッキングシートの上に置き、ポリ袋を切り開き、生地の上にかぶせ、生地のガスを抜き、20cm程度の円形にのばします。



9

フォークで穴をあけ、ピザソースを塗ります。



10

野菜やチーズをトッピングします。



11

予熱した 200℃のオーブンで約12分焼きます。チーズに焦げ目がついてきたら、焼き上がりの目安です。



12

食べやすい大きさに切って、お皿に盛り付けます。

できあがり

なつ や さ い 夏野菜サラダ



材料：4人分

きゅうり	1/2本 ^{ほん}	【ドレッシング】	
トマト	1/2個 ^こ	濃口醤油 ^{こいくちしょうゆ}	大さじ1 ^{おお}
オクラ	4本 ^{ほん}	ごま油 ^{あぶら}	大さじ1 ^{おお}
レタス	2枚 ^{まい}	酢 ^す	小さじ2 ^こ
		すりごま	小さじ2 ^こ
		砂糖 ^{さとう}	小さじ1 ^こ

1

きゅうりを半月切^{はんげつ き}りにします。



2

トマトは食べやすい大き^{おお}さに切^きります。



3

オクラはさ^ゆっと茹^{くちだい}でて、ひと口大^きに切^きります。



4

レタスは食べやすい大き^{おお}さにちぎ^きります。



5

ドレッシングの材料^{ざいりょう}をすべ^いてボウルに入れ、よく混^まぜます。



6

野菜^{やさい}とドレッシングを和^あえ、盛り付^もけます。

で き あ が り



フルーツポンチ



ざいりょう にんぶん
材料：4人分

☆スイカ	200g
☆パイナップル	60g
☆みかん	60g
シロップ	120ml
ブルーベリー	8粒

1

みかん缶詰とパイナップル缶詰は、果物とシロップを分けます。
大きい果物は一口大に切ります。



2

ボウルにブルーベリー以外の材料を入れて混ぜます。

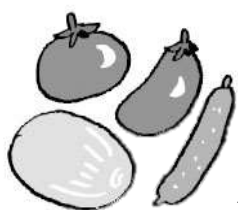


3

器に盛り、ブルーベリーをのせて出来上がりです。



できあがり



野菜は旬の時期に一番栄養価が高く、不思議とその時期に身体に必要な栄養素が詰まっています。

ハウス栽培であれば、夏野菜は夏だけでなく、冬にも収穫できます。ですが、旬のものの方が栄養価は高いです。何より美味しく値段が安いのも魅力ですね。

夏野菜には、水分やカリウムを豊富に含んでいるものが多く、身体にこもった熱を体の中からクールダウンしてくれます。トマトやキュウリなど生で食べられるものも多いので、夏に不足しがちな栄養素を簡単に補給できるのが夏野菜の長所です。

逆に、冬には体を温めてくれる成分を多く含む野菜が豊富。気候や季節により身体に必要な栄養素があります。

旬のものを旬の時期に食べることで、旬の野菜がその時身体に必要な栄養素を教えてくれるのです。