

畑のごちそうピザ

(材料：1 枚分)

生地

強力粉	140g
薄力粉	60g
ドライイースト	小さじ1
砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/2
オリーブ油	大さじ2
水	120cc

具材

ピーマン	1 個
とうもろこし	大さじ1
たまねぎ	1/8 個
ベーコン、ウィンナーソーセージ	適宜



トマト缶 (カット)	1/4 缶
トマトケチャップ	適量
とろけるチーズ	適量

(作り方)

- ① 生地を材料をボウルに入れ、木べらなどでひとまとまりになるまで混ぜ、台に出して生地が滑らかになるまで良くこねる。
- ② ボウルに生地を入れ、ラップをかけて休ませる。(発酵 40 度で 25 分～35 分程度)
※オーブンを 230 度で余熱しておきましょう。
- ③ 生地が 1.5～2 倍になったら、ガス抜きをして、クッキングシートの上に生地を平らに広げて成形する。
- ④ カットトマトとトマトケチャップを③の生地のにのせて、全体に伸ばす。
- ⑤ ④の上にトッピング用の具材をのせ、最後にとろけるチーズをのせる。
- ⑥ オーブン (230 度) で 15 分程度焼く。

野菜ごろごろスープ

(材料：4人分)

鶏もも肉	1/2 枚
にんにく	1 かけ
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1
さつまいも	50g
大根	50g
にんじん	1/2 本
ブロッコリー	1/4 房
キャベツ	1/4 個
たまねぎ	1 個
水	600ml
塩、こしょう	適量



(作り方)

- ① さつまいも、大根、にんじんは皮をむき、それぞれ小さめの乱切りにする。たまねぎ、にんにくは薄切りにする。キャベツはひと口大に切る。鶏肉は余分な脂を取って、ひと口大に切り、塩、こしょうで下味をつける。
- ② ブロッコリーは、小房に分けて、塩少々（分量外）を加えた熱湯で茹で、ざるに上げる。
- ③ 鍋にオリーブ油、にんにくを入れて炒め、香りが出たら鶏肉を焼きつけ、野菜を加えていためる。
- ④ 全体に油がまわったら分量の水を入れて、ふたをして煮る。
- ⑤ 材料に火が通ったら、塩、こしょうで味を整える。
- ⑥ ⑤を器に盛り、②のブロッコリーをのせて出来上がり。

元気もりもりサラダ

(材料：4人分)

レタス	4枚程度
キャベツ	50g
きゅうり	1/2本
大根	5cm程度
ミニトマト	4個



～手作り玉ねぎドレッシング～

玉ねぎ	1/2～1/4玉
オリーブ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	ふたつまみ



(作り方)

- ① レタスは適当な大きさに手でちぎる。
- ② きゅうりは斜め切り、キャベツ、大根はせん切りにする。
- ③ ドレッシングは、玉ねぎはすりおろし、調味料とよく混ぜ合わせる。
- ④ お皿に野菜を盛り付けて、ドレッシングをかけて出来上がり。

さつまいもとりんごの重ね煮

(材料：4人分)

さつまいも	中2本
りんご	1個
干しぶどう	大さじ1
塩	少々
シナモン	お好みで少々



(作り方)

- ① さつまいもはよく洗い、2cmの輪切りにする。
- ② りんごは低農薬のものが手に入ったら皮つきのまま薄いくし切りにする。
- ③ 鍋に、りんご、さつまいもの順に重ねて最後に干しぶどうをいれる。
- ④ 全体に薄く塩をかけ、少量の水を加える。
- ⑤ ふたをして、弱火で蒸し煮にする。