

# 夏野菜ピザ



ざいりょう にんぷん  
材料：4人分

【生地】		【具材】	
中力粉	160g	ピザソース	40g
ドライスト	2g	とうもろこし	1/3本
砂糖	6g	ミニトマト	4個
塩	3g	ピーマン	1個
ぬるま湯	90~100ml	ズッキーニ	1/3本
サラダ油	適量	ウインナー	4本
		チーズ	60g

1

中力粉、ドライスト、砂糖、塩をボウルに入れます。



2

ぬるま湯を少しずつ足しながらこねます。



3

まとまって弾力がでたら丸くします。



4

ボウルの周りに油を塗り、ラップをかけて、あたたかい所で30分発酵させます。



5

とうもろこしは茹でて実を削ぎます。

6

ピーマンは種を取ってせん切りにします。



7

ズッキーニはいちょう切りにします。



8

ミニトマトは1/2切りにします。



9

生地を4等分にします。クッキングシートの上に生地をのせ、うすく丸く広げます。



10

生地にピザソースをぬって、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10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 <sup>ほん</sup>	【ドレッシング】	
トマト	1/2個 <sup>こ</sup>	こいくちしょうゆ 濃口醤油	おお 大さじ1
オクラ	4本 <sup>ほん</sup>	あぶら ごま油	おお 大さじ1
レタス	2枚 <sup>まい</sup>	す 酢	こ 小さじ2
		すりごま	こ 小さじ2
		きとう 砂糖	こ 小さじ1

1

きゅうりを<sup>わぎ</sup>輪切りにします。



2

トマトは<sup>た</sup>食べやすい<sup>おお</sup>大きさに<sup>き</sup>切ります。



3

オクラは<sup>ゆ</sup>さっと茹でて、ひと口大に<sup>くちだい</sup>切ります。



4

レタスは<sup>た</sup>食べやすい<sup>おお</sup>大きさに<sup>き</sup>ちぎります。



5

ドレッシングの<sup>ざいりょう</sup>材料をすべてボウルに入れ、よく<sup>ま</sup>混ぜます。



6

食べる<sup>た</sup>前に<sup>まえ</sup>野菜とドレッシングを<sup>あ</sup>和え、<sup>も</sup>盛り<sup>つ</sup>付けます。

できあがり



# フルーツポンチ



ざいりょう にんぷん  
材料：4人分

☆スイカ	200g
☆ブルーベリー	8粒 <small>つぶ</small>
☆みかん缶詰	60g
☆パイン缶詰	60g
シロップ	120ml

1

みかん缶詰とパイン缶詰は、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

スイカを一口大に切ります。  
ブルーベリーは洗っておきます。



3

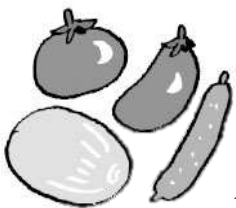
ボウルに果物、シロップを入れます。



4

お皿に盛り付いたら出来上がり。

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よ。

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。