

りょうりきょうしつ
こども料理教室

なつやさい つく
夏野菜ピザを作ろう

令和3年8月7日(土)



- しゅん なつやさい旬の夏野菜ピザ
- 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 にんぷん
材料：4人分

【生地】

ちゅうりきこ 中力粉	165g
ドライスト	2g
さとう 砂糖	6g
しお 塩	3g
ぬるま湯 ぬるま湯	90~100ml
サラダ油 サラダ油	適量

【具材】

ピザソース	40g
とうもろこし	1/3本
ミニトマト	4個
ピーマン	1個
ナス	1/3本
ウインナー	4本
チーズ	60g

1

ちゅうりきこ、ドライスト、さとう、しお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、室温で30分発酵させます。

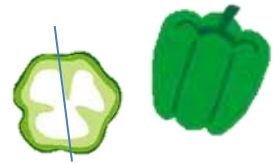
5

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。



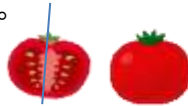
7

ナスは半月切りにして、水にさらしアクを抜きます。



8

ミニトマトは1/4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。



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}

トマト 1/2個^こ

オクラ 4本^{ほん}

レタス 2枚^{まい}

【ドレッシング】

濃口醤油^{こいくちしょうゆ} 大さじ1^{おお}

ごま油^{あぶら} 大さじ1^{おお}

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

きゅうりを輪切りにします。



2

トマトは食べやすい大きさに切ります。



3

オクラはさっと茹でて、ひと口大に切ります。



4

レタスは食べやすい大きさにちぎります。



5

ドレッシングの材料をすべてボウルに入れ、よく混ぜます。



6

食べる前に野菜とドレッシングを和え、盛り付けます。

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
☆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。



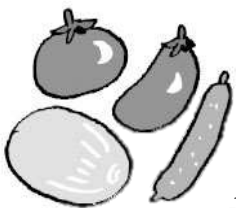
3

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。何より美味しいし、値段が安いのも魅力ですよね。

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。