

お豆腐ピザ



8月のテーマ ～こどもと一緒に作れる料理～



…献立意向…

- * 生地作りやトッピングなど、すべての工程をこどもと一緒に行うことができます！
(オーブンからの出し入れは大人がしましょう。)
- * オーブン以外にもホットプレートでも調理できます◎
- * 豆腐を生地に入れることで、たんぱく質を補うことができます。
- * トッピングはお好みでOK！好きな具材のピザを作りましょう◎
- * ピーマンの苦みが苦手な方はピザと一緒に加熱しましょう。

～ピーマンの苦みを抑えるには～



焼く・茹でる等
加熱する

繊維に沿って
縦に切る

調理前に
水にさらす

調味料と一緒に
調理する



献立名： お豆腐ピザ

1個分栄養価： エネルギー 356kcal たんぱく質 10.5g 脂質 16.0g 炭水化物 41.4g 食塩相当量 1.7g

材料： 2人分

絹豆腐	70g
ホットケーキミックス粉	100g
オリーブオイル	10g
塩	1g
ケチャップ	10g
コーン缶	10g
玉ねぎ	中1/10個(20g)
ピーマン	中1/2個(20g)
ベーコン	24g(2枚)
溶けるチーズ	20g

- ① 玉ねぎは薄切りに、ピーマンは種とへたを除いて輪切りにする。
ベーコンは1cm幅に切る。オーブンは230℃に予熱しておく。
- ② 豆腐は表面の水分を軽くふき ボウルに入れて泡立て器で なめらかになるまで混ぜる。
ホットケーキミックス粉・オリーブオイル・塩を加えてざっくりとゴムベラで混ぜたら
手で均一になるまでこねる。
- ③ オーブンシートを広げて生地を置き、綿棒で円形に伸ばす。
- ④ ケチャップを広げ、玉ねぎ・ベーコン・コーンをまんべんなくのせて散らし
溶けるチーズをかける。
- ⑤ クッキングシートの上に生地をのせて230℃のオーブンでこんがりとし焼き色がつくまで10分程焼く。仕上げにピーマンをのせる。
(家庭のオーブンにより加熱量が違うので焼き時間を調節する)

