

事例4 簡単野菜大好きメニュー

だいこんのリボンサラダ

だいこんは、煮物に、漬物に、サラダにとあらゆる料理にあう万能選手です。皮引きでひいてリボンにみたてただいこんを和風ドレッシングであえてみました。だいこんといえばビタミンC。みなさんをかせから守り、おはだをきれいにしてくれます。

材料（3人分）

だいこん 100g
にんじん 30g
乾燥わかめ 少々
和風ドレッシング

作り方

- 1 わかめは水に戻しておく。
- 2 だいこん・にんじんを皮引きで10cm程度ひいて、水にさらす。
- 3 1、2の水を切り、ドレッシングで和える。

野菜たっぷり手作りピザ

フライパンやホットプレートでできる簡単ピザです。生地から手作りしてもわずか30分でおいしくできます。季節の野菜をたっぷりのせれば、栄養のバランスもとることができます。

【材料（1枚）】

生地 ○小麦粉（強力粉パン用）60g
○ドライイースト 小さじ1/2（予備発酵のいらぬものが簡単です）
○さとう 小さじ1/2 ○しお 小さじ1/4
具 ○とかしバター 5個 ○お湯 50℃ 35cc
○ピザソース（市販）1/6本
○とけるチーズ 60
○生トマト 1/2個 ○サラミ 4枚
○ピーマン 1/3個 ○たまねぎ 1/4個

【作り方】

- ① 粉にドライイースト、さとう、しお、溶かしバター、50℃ぐらいのお湯を入れる。
（バターはカップに入れ鍋で湯せんする。又は電子レンジで加熱する。50℃のお湯はポットのお湯を冷まして使う。）
- ② 生地を手でよくこねる。（そのまま少しおいてふくらませるとよい。今日は一気にいきます。）
- ③ 一枚分の大きさに丸める。
- ④ 手でのばしてピザの形に広げる。水気を切ったまな板に小麦粉を軽く振り、棒を使って丸くのばす。
※ うすい生地のほうがおいしい。
- ⑤ クッキングシートを広げ、その上に生地をのせ、ピザソースをぬる。
- ⑥ トマト・ピーマン・たまねぎ・サラミは薄くスライスする。
- ⑦ 生地の上に、たまねぎ・トマト・サラミ・ピーマン・チーズの順に具をのせていく。
- ⑧ クッキングシートごとフライパンにのせてフタを閉めて約10分間焼く。
※ 最初は中火、そのあと弱火（こげないように）
- ⑨ チーズがとけて、裏をのそいて、薄い焼き色がついたら出来上がり。
- ⑩ クッキングシートごとまな板の上ののせ、包丁で1/4に切る。

