

# 手づくりピザでパーティーをしよう！



メニュー

手作りピザ  
ブーケサラダ  
ポップコーン  
豆腐クリームのパフェ  
ノンアルコールカクテル・  
シンデレラ

岡崎げんき館市民会議  
テーマ別料理教室

冬休み親子料理教室

R5年12月17日





# 冬の親子料理教室 ～手作りピザでパーティーをしよう！～

令和5年12月9日(土)、10(日)

テーマ別料理教室⑥⑦



## 〈手作りピザ〉 25cm×1枚 2人分

強力粉	70g
薄力粉	30g
塩	ひとつまみ
砂糖	小さじ1
ドライイースト	小さじ1/2
ぬるま湯 (40°C)	50ml
オリーブオイル	小さじ1
《具》	
ツナ	50g
トマト	80g
ピーマン	1個
《味噌ピザソース》	
┌ 八丁味噌	20g
└ ツナの汁	大さじ1
みりん	大さじ1
┌ コチュジャン	小さじ1/2
とろけるチーズ	80g
打ち粉用強力粉	適宜

### 作り方

- ①オーブンを200°Cに余熱しておく。
- ②強力粉・薄力粉・塩・砂糖・ドライイーストを厚手のビニール袋に入れ、口をしっかりとぎって振る。
- ③ぬるま湯を加え、よくこね、まとまったらオリーブオイルを加え更にこねる。
- ④表面がつるんとなったら室温に30分おく。(寒い時期は湯せんする)
- ⑤生地を寝かせている間に
  - ・具を細かく切っておく。
  - ・味噌ピザソースを作っておく。
- ⑥生地が2倍くらいに膨らんだら、打ち粉をし、丸くまとめて麺棒でなるべく薄くのばす。
- ⑦ピザソースを端までしっかり塗って具を乗せ、チーズをかけ200°Cのオーブンで15分焼く。  
(2回目B班は200°C 13分ぐらい焼く)



1人分エネルギー393kcal、たんぱく質20.9g、脂質14.5g、食物繊維3.0g、炭水化物47.0g、食塩相当量3.1g

## 〈ブーケサラダ〉 2人分

フリルレタス	100g
ミニトマト	2個
ちくわ	1本
ハム	2枚
コーン	16粒
《マーマレードドレッシング》	
┌ マーマレード	20g
└ 酢	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2
黒こしょう	少々
ワックスペーパー	
輪ゴム	
リボン	

### 作り方

- ①ワックスペーパーの下の端をギュッと束ねて輪ゴムで止めリボンで縛る。
- ②レタスは食べやすい大きさにちぎる。
- ③ミニトマトは半分に切る。
- ④ちくわを8等分の輪切りにする。ハムを4等分に切る。  
切ったハムを半分に折り、丸めてちくわに刺す。
- ⑤ワックスペーパーで作った皿に、コーンと②③④を花束のように盛り付ける。
- ⑥マーマレードドレッシングを作ってかける。



1人分エネルギー102kcal、たんぱく質4.4g、脂質4.9g、食物繊維1.2g、炭水化物11.1g、食塩相当量0.5g



### 〈ポップコーン〉 2人分

コーン	30g
サラダ油	大さじ1
カレー粉	適量



#### 作り方

- ①深めの片手鍋にコーンを平らに並べ、サラダ油をコーン全体にかぶる位に加える。
- ②フタをして、弱火～中火にかけ、ポンポンはじける音がしたら鍋をゆすり、焦げつかないようにする。
- ③はじける音がしなくなったら火を止め、しばらく放置する。  
(余熱ではじけることがあります)
- ④出来上がったポップコーンにカレー粉を振りかける。

1人分エネルギー136kcal、たんぱく質1.2g、脂質9.6g、食物繊維1.2g、炭水化物10.9g、食塩相当量0g

### 〈豆腐クリームのパフェ〉 2人分

豆腐	150g
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1/2
グラノーラ	60g
バナナ	1/2本
いちご	2個



#### 作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーに包んで水切りしておく。
- ②バナナは薄く輪切りに、いちごは飾るように切るなどしておく。
- ③ボウルに豆腐と砂糖とレモン汁を入れ、フォークなどで、滑らかに  
なるまでよく混ぜる。
- ④綺麗に飾り付ける。

例 カップにグラノーラを入れ、バナナ、いちごの切り口が見えるようにカップに貼り付ける。  
豆腐クリームを入れ、残りのバナナ、いちごを飾る。

1人分エネルギー214kcal、たんぱく質6.9g、脂質3.2g、食物繊維2.0g、炭水化物41.1g、食塩相当量0.6g

### 〈ノンアルコールカクテル・シンデレラ〉 2人分

オレンジジュース	40ml
パイナップルジュース	40ml
レモンジュース	40ml
氷	適量
レモン輪切り	2切れ

#### 作り方

- ①オレンジジュース、パイナップルジュース、レモンジュースをよく混ぜる。(シェイカーを使うと、よりまろやかになります)
- ②氷の入ったグラスに入れ、レモンを飾る。
- ③乾杯をしてから食事を始める。



カクテルとは、お酒に別のお酒や果汁を混ぜて、風味豊かな香にしたお酒です。  
シンデレラ・カクテルは、アルコールの入っていないカクテルです。

12時の魔法が解けるまでお姫様になって社交場を楽しんだというシンデレラの名前が由来です。

1人分エネルギー30kcal、たんぱく質0.3g、脂質0.1g、食物繊維0.6g、炭水化物7.9g、食塩相当量0g

