平成30年度 男性料理教室

第5回　9 月 13 日

簡単ピザ
南瓜のスープ
きゅうりとにんにくの炒め物

〔　簡単ピザ　〕

（25cm1枚分生地）
材　料　‥‥　強力粉150g　ベーキングパウダー小匙1
塩1g　プレーンヨーグルト140g
打ち粉　‥‥　強力粉，片栗粉　各ひとつかみ
具　材　‥‥　ピザ用チーズ30g　ウィンナー3本　コーン大匙3
ピーマン1個　トマト1個　ベーコン　しらす　海苔の佃煮
バジル　玉葱
ソース　‥‥　トマト缶1個　にんにく1かけ　玉葱みじん切り1/2個分
砂糖大匙1　塩ひとつまみ　タバスコ小匙1オリーブオイル大匙2
ソースの材料は耐熱容器に全部入れラップをかけずに5分かけます。

作り方

① ボールに粉，ベーキングパウダー，塩，ヨーグルトを入れ、サッと混ぜます。

② ムラなく均一になるまで混ぜます。丸めてラップをかけて休ませます。

③ 表面が滑らかになるまで30分ぐらいおきます。

④ オーブンの天板にオーブンシートを敷き、生地の上にソースを塗り、好みの具材を載せ、チーズも乗せて焼きます。出来上がりにバジルをちぎって載せます。

南瓜のスープ

材料（12人分）

南　瓜	・・・・・・・・・・・・・ 1個	ブイヨン	・・・・ 1個
植物性生クリーム	・・・・ 1個	胡椒	
豆　乳	・・・・・・・・・・ 1000cc		

作り方

① 南瓜は皮を剥き、大きいいちょう切りにして煮ます。

② ①をミキサーにかけます。濾しながら鍋に移し、火にかけます。
豆乳，ブイヨン，塩で味を調えます。最後に火を止めてから生クリームを加えます。
器に盛り、パセリのみじん切りを添えます。

きゅうりとにんにくの炒め物

材料（4人分）

きゅうり ・・・・・ 2本
にんにく ・・・・ 1かけ

A

中華の素	小匙1
塩	小匙1
片栗粉	小匙1
胡椒	適量
ごま油	大匙1

作り方

① きゅうりは乱切りにします。にんにくは粗みじん切りにします。

② フライパンにごま油とにんにくを入れ、中火にかけ、香りが出たら きゅうりを加えて、サッと炒めます。A を加え、強火でとろみが出るまで炒めます。