

ピザ

材料（2人分）

ピザ生地

☆強力粉	100 g
☆薄力粉	100 g
☆イースト	2 g
☆さとう	4 g
☆しお	2 g
オリーブオイル	6 g
水	120ml

トッピング

ピザソース	大さじ1
たまねぎ	1/4個
ウインナー	4本
アスパラ	2本
ミニトマト	4個
コーン	適量
ピザ用チーズ	40 g
オリーブオイル	大さじ1

作り方

- ① ボウルに☆印の材料を入れる
- ② 水を入れて ゴムベラ で混ぜる
- ③ オリーブオイルを入れて手で混ぜる
- ④ 生地を台に出して良くこねる（15分位）
- ⑤ 生地に ふきん をかけて40分まつ
- ⑥ 生地を2つに分けて軽く丸めて10分休ませる
- ⑦ 生地を広げ、めん棒などで丸くのばす（20cmくらい）
- ⑧ フォークで数カ所 穴（あな）をあける
- ⑨ ピザソース → 具材 → チーズ → オリーブオイル の順にのせる
- ⑩ 電気オーブン 240℃で予熱 → 240℃で7～9分焼く

ポイント

- ・ピザソースは、生地のを少し残してぬる → 焦げやすいため
- ・具材、チーズは端までのせない

コーンペースト

材料

とうもろこし

作り方

- ① とうもろこしは薄皮だけを残してむき、600Wの電子レンジで1本につき3分30秒加熱する
- ② とうもろこしの実を取る
- ③ フードプロセッサー等で粗めのペーストにする

※とうもろこしをペースト状にして冷凍保存すると

様々な料理に使うことができ便利です

ペースト状にしたものは保存袋に入れ、空気を抜いて

平らにして冷凍（約1ヶ月保存可能）

冷蔵保存の場合は2～3日で使い切る（鮮度が落ちる）

コンスープ（コーンペースト使用）

材料（4人分）

コーンペースト		150 g
たまねぎ		1/2個
コンソメ		小さじ2
ベーコン		4枚
牛乳		400ml
しお		少々
こしょう		少々

作り方

- ① たまねぎは薄切りに、ベーコンは5mm幅に切る
- ② 鍋に玉ねぎ・ベーコンを入れて炒める
- ③ たまねぎがしんなりとしてきたら、牛乳・コンソメ・コーンペーストを加えて軽く混ぜ弱火で3分位煮る
※沸騰（ふっとう）しないように注意
- ④ とちゅう味をみて、しお・こしょうで味をととのえる

とうもろこしプリン（コーンペースト使用）

材料（4人分）

コーンペースト		150 g
牛乳		300ml
さとう		大さじ2
ゼラチン		4 g
お湯（80℃）		40ml

作り方

- ① ゼラチンをお湯でとかしておく
- ② コーンペーストと牛乳をよくまぜ、ザルでこす
- ③ なべに②と さとう を入れて弱火にかけて
さとう がとけたら火を消す（・あたためる程度 ・ふっとうさせない）
- ④ ①のゼラチンを加えてよくまぜる
- ⑤ 容器に入れて冷蔵庫で冷やす