



～ 収穫体験とピザ作り ～



講師：食育・花育センタースタッフ

令和2年7月31日（金）・8月1日（土） 新潟市食育・花育センター

新潟市食育・花育推進キャラクター
まいかちゃん

てづくりピザ

ざいりょう

【ピザきじづくり】4まいぶん

きょうりきこ	250g
こめこ	50g
※ナスのミンチ	90g
イースト	8g
さとう	20g
しお	4g
みず	150cc
オリーブオイル	10g
(さいごにいれる)	

【トッピング】ピザ1まいぶん

ピザソース	40g
たまねぎ	10g
ピーマン	1/4ヶ
トマト	1/4くらい
ベーコン	20g
トウモロコシ	10g
とろけるチーズ	20g

【てづくりピザソース】つくりやすいりょう

トマト	400g
たまねぎ	150g
にんにく	2カケ
オリーブオイル	大さじ1
バジル	小さじ2
オレガノ	小さじ2
ローリエ	1まい
しお	小さじ1

つくりかた

- ① ボウルに、ざいりょうを入れ、よくこねる。
ひとつにまとめてボウルのまんなかにおく。
ラップをかけて30分くらいそのままにする。
- ② きじをとりだし、ほうちょうで、きるように
4つにわける。
ひとつひとつをまるめておく。
- ③ オーブンのてんぱんのおおきさにクッキングシートを
きり、そのうえにつくったきじをひとつのせる。
めんぼうや、てをつかってたいらにのばす。
- ④ ピザソースをぜんたいにぬり、トッピングの
やさい・ベーコン・チーズをのせる。
- ⑤ 180℃にあたためたオーブンで、12～15ぶんやく。

※ナスのミンチは、れいとうしたナスをかいとうし、みずけをしぼってフードプロセッサーでこまかくしたものです。
ゆでてつぶしたじゃがいもや、かぼちゃでもできます♪



