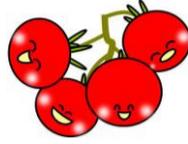




残暑をのりきる!

熱れ熱れレッドピッツァ



夏バテのからだに

ネバネバグリーンサラダ



熱れ熱れレッドピッツァ

材料 (4人分)

ピザ生地

- 強力粉 . . . 250g
- 砂糖 . . . 大さじ1 1/2
- 塩 . . . 小さじ1/2
- ドライイースト . . . 小さじ1
- 水 . . . 150cc
- オリーブオイル . . . 大さじ1
- 牛乳 . . . 大さじ1



作り方

- 1 ビニール袋にピザ生地の材料を全て入れ、よくこねる
- 2 生地を丸め、袋の中でしばらく寝かせ、その間にトッピングの材料を準備する。
- 3 寝かせた生地を袋から取り出し、麺棒でのばし天板にクッキングシートをひき、生地をのせる
- 4 生地にピザソースをぬり、玉ねぎ・じゃがいも・トマトをのせたら、チーズをかける
- 5 その上に、ピーマン・サラミ・ゆで卵・バジルを飾り、塩こしょう、マヨネーズ、オリーブオイルをかける。
- 6 オーブンを、200度に予熱し15~20分加熱する

トッピング材料(切り方)

- サラミ . . . 1本(輪切り)
- トマト . . . 1/4個(薄いくし型)
- 玉ねぎ . . . 中1/2個(スライス)
- ゆで卵 . . . 1個(輪切り)
- じゃがいも . . . 1個(スライス)
- ピーマン . . . 1個(輪切り)
- バジル . . . 約10枚
- ピザソース . . . 大さじ2
- チーズ(モッツアレラ入り) . . . 100g
- マヨネーズ . . . 適量



つけあわせに

トマトのコンポート



- ブテイトマト 20個
(ミディなら5個)
- 本みりん 200cc

あぶって皮をむいたトマトをホーロー鍋に入れて、アクを取りながら弱火で15分煮て、常温で冷まして、冷蔵庫に入れる。



ネバネバグリーンサラダ

材料 (4人分)

- わかめ(乾燥) . . . 4g
- 長いも . . . 10cm
- アボガド . . . 1/2個
- モロヘイヤ . . . 10枚
- おくら . . . 2本
- 梅干し . . . 2個
- ポン酢 . . . 適量
- わさび(お好みで) . . . 適量



作り方

- 1 わかめはもどし、切っておく
- 2 長いもとアボガドは、皮をむき、サイの目に切る
- 3 モロヘイヤはさっと湯がき、細かくきる
- 4 おくらは塩で産毛をとり、そのままさっと湯がき、食べやすい大きさに切る。
- 5 梅干しはタネをとり叩いておく。
- 6 材料をすべてボールに入れポン酢で和え、お好みで食べやすい大きさに切る

