

## 2枚分の材料

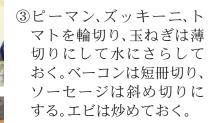
[首 材

L/ \ 143			
玉ねぎ	120g	チーズ	$200 \mathrm{g}$
ミニトマト	5個	バジル	6 g
ズッキーニ	$60\mathrm{g}$	[生 地]	
ブロッコリー	30g	強力粉	200g
ピーマン	30g	薄力粉	100g
スイートコーン	$20\mathrm{g}$	ドライイースト	小さじ2
ソーセージ	75g	水	190mℓ
ベーコン	75g	砂糖	大さじ1
えび 408	g(8尾)	塩	小さじ1
オリーブオイル 大	さじ1	マーガリン	大さじ1
ピザソース	150g	牛乳	大さじ1

### 南幌たっぷり♪手作りピザの作り方



- ①水、砂糖、塩、マーガリン、 牛乳を混ぜ合わせておく。
- ②ボウルに薄力粉、強力粉、 ドライイースト、①を入れ まとまるまでよくこね発 酵させる。



- ④生地を薄くのばし、オリー ブオイル、ピザソースの順 にまんべんなく塗る。
- ⑤生地の上に具材を盛り付 け、チーズをたっぷりかけ 220度に余熱したオーブン で15~20分ほど焼く。焼き あがったらバジルを載せ て完成。

#### 1 切 ル n 2 ギ $\bar{2}$ 1 8 丰 小 口 力 口 1] え 1 び 塩 分 1.2 g

幌

たくさん♪手作

h



南幌喰楽部では、毎月、南幌産 の食材を使った料理レシピを 町民の方から紹介していただ きます。



木戸芽恵さん 【中央】 唯那ちゃん (小3) 未歩ちゃん (小1) 親子

ピザが好きでよく作っていたら子ど も達も食べるようになりました。生 地も全部手作りで、野菜もお肉も たっぷり載せて食べられます。ピザ ですからもちろんバリエーションも いろいろ、キャベツキムチと合わせ てもとてもおいしいですよ。

# 栄養ナビ

#### 伊藤联美栄養士

ピザは脂質とタンパク質に偏りがちで すが、旬の野菜をトッピングしたり、サ ラダを追加しバランスを整えることが できます。また、子どもと一緒に作るこ とで野菜の苦手克服にもチャレンジで きるレシピです。体重管理をされている 方はチーズやオリーブオイル、マーガリ ンの量を減らすとよいでしょう。

## nanporo club からポイント!

生地は空気を抜くようにボウルに叩きつけな がらしっかりこねましょう!

# 24 6 6 4 4 6 6 5 12 4 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6 5 6 6 6 5 6 6 6 6 5 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6 6



## 広報なんぽろ

平成27年9月号 (通巻634号)

**☞**069-0292 空知郡南幌町栄町 3 丁目 2 番 1 号 **☎**011-378-2121 発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 山東印刷(株) 南幌町ホームページ http://www.town.nanporo.hokkaido.jp 南幌町Eメールアドレス nanporo@town. nanporo. hokkaido. jp