

野球場・運動広場 を利用する方へ



●神立野球場などの大会調整会議

とき／2月17日(水) 午後2時から
ところ／ワークヒル土浦(2階会議室)

●神立野球場、市民・南部地区・右舩地区・中貫公園運動広場の調整会議(大会以外)

とき／いずれも午前10時から

利用月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
開催日	3月6日(日)	6月5日(日)	9月4日(日)	12月4日(日)

ところ／川口運動公園管理事務所(2階会議室)

●木田余地区市民運動広場の調整会議(大会以外)

とき／いずれも午前10時から

利用月	4～6月	7～9月	10～12月	1～3月
開催日	3月9日(水)	6月8日(水)	9月7日(水)	12月7日(水)

ところ／二中地区公民館(2階会議室)

問スポーツ振興課(☎826-1111内線 5158)

川口運動公園管理事務所(☎821-1648)

2月は省エネルギー月間です!



関東電気保安協会

<http://www.kdh.or.jp/>



食生活改善推進員の 健康料理



No.123

フライパンでピザ

今回は、オーブンを使わずにフライパンで焼き上げるピザをご紹介します。トッピングはお好きな食材や冷蔵庫にある野菜でもOK♪火の通りにくい材料は、下茹でなどしてからおこなってください。おうちで簡単にピザ作りが楽しめます。お子さんも楽しく料理のお手伝いをしてくれるでしょう。

さて、みなさんは砂糖といえばどのような働きを思いつきますか?そう、甘味をつけることですね。では、今回のピザ生地に使用する砂糖はどうでしょう。砂糖は、甘味をつけるほかに、イースト発酵の栄養源となり、生地が膨らむのを促進させます。ですから、甘さやエネルギー量を抑えようと砂糖を加えないと膨らみが悪くなってしまいます。このように調味料には、味をつける以外の働きもあります。ぜひ、調理のサイエンスも楽しみながら、作ってみてください。

材料・分量(6人分(3枚分))

＜ピザ生地＞			
強力粉	150g	塩	小さじ3/4
薄力粉	113g	砂糖	小さじ1・1/2
ドライイースト	小さじ1・1/2	オリーブ油	大さじ1・1/2
		ぬるま湯	150cc

＜ピザソース＞

ケチャップ	150g
オリーブ油	大さじ3/4
ウスターソース	大さじ1・1/2
トマト	3/4個
タマネギ	3/4個

＜トッピング＞

ウインナー	6本
シメジ	3/4株
ピーマン	1.5個
コーン缶	90g
溶けるチーズ	90g

作り方

- ①ボウルにふるった小麦粉とドライイースト、塩、砂糖を入れて軽く混ぜ合わせる。
- ②①にオリーブ油、ぬるま湯を注ぎ軽く合わせる。
- ③ある程度まとまったら滑らかになるまでカー杯こねる。
- ④表面がつるっとしたら丸めてボウルに入れ、ラップをかける。
- ⑤そのまま生地が倍くらいの大きさになるまで発酵させる。(30～40分)

- ①トマトとタマネギは粗みじん切りにする。
- ②厚手の鍋にオリーブ油とタマネギを入れ、炒める。
- ③タマネギが透き通ったら、トマト、ケチャップ、ウスターソースを加え火を通す。

- ①発酵した生地のガス抜きをし、もう一度丸め、3等分にしてフライパンの大きさにのばす。
- ②熱したフライパンに生地を入れ、両面に軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ③②の生地の上に、ピザソース、茹でて輪切りにしたウインナー、薄い輪切りにしたピーマン、ほぐしてゆでたシメジ、コーンをのせ、最後に溶けるチーズをのせる。
- ④フライパンにふたをして、中火で10～15分焼く。

1人分の栄養素

エネルギー	327kcal
たんぱく質	9.9g
脂質	9.6g
カルシウム	122mg
食物繊維	4.0g
塩分	2.5g

食生活改善推進員



横山智恵子さん 牧野紀志子さん