

令和4年度 親子の食育教室

令和4年8月10日（水）土浦市保健センター

担当：土浦市食生活改善推進員 土浦市健康増進課管理栄養士

☆ 1 手作りフライパンピザ（1枚分）

スキムミルクで
カルシウムたっぷり！

強力粉	60g	ドライイースト	小さじ1（3g）
薄力粉	60g	砂糖	小さじ1（3g）
スキムミルク	30g	塩	小さじ1/3（2g）
お湯（40℃）	70cc	オリーブ油	小さじ2（8g）

<作り方>

- ① ボウルに、強力粉、薄力粉入れ、片側に砂糖・ドライイーストを、もう一方に、塩・オリーブ油・スキムミルクを入れる。
- ② ドライイーストの側に、お湯（40℃）を入れて、菜箸を使って混ぜ合わせる。粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ②を平らな広い台に置き、手のひらのふくらみ（親指のつけねあたり）を使って、向こうに押すように力を入れてこねる。約5分こね続ける。耳たぶの固さになるまでこねる。
- ④ ボウルにオリーブ油を薄くぬり、生地をひとかたまりにしてボウルの真ん中におき、ラップをかける。
- ⑤ 暖かいところ（気温 26℃位なら室温で充分。）に30分置いて、発酵させる。

<発酵に適した場所>

- ・冬は暖房の効く部屋
- ・夏は、冷房の効いてない部屋
- ・春・秋は日なたが良い

<発酵の目安>

- ・生地が約2倍に膨らんでいる。
- ・指で穴を開け、穴がすぐに戻らなければOK。すぐに戻ってしまう場合は発酵不足。

- ⑥ 発酵させた生地を、強力粉を軽くつけた麺棒で直径25cmの大きさに広げる。なるべく薄く広げる。広げたら、フォークで穴を開ける。

<トッピング（1枚分）>

ミニトマト	2個	ウインナー	1本
黄パプリカ	1/2個	コーン	20g
ピーマン	1/4個	ピザ用チーズ	30g

- ① ミニトマトは半分に切る。ウインナーは0.5cm長さに切る。
- ② ピーマンは、薄切りにする。パプリカは型抜きで型を抜く。ピーマンとパプリカを電子レンジ（600W1分）で加熱する。
- ③ 温めたフライパンに、アルミホイルを敷き、その上にクッキングシートを敷く。クッキングシートの上にピザ生地をのせ、片面を薄く焼き色がつくまで焼く（ごく弱火で5分）。
- ④ クッキングシートごと、ピザ生地を一度フライパンから取り出す。ピザ生地を裏返し、ピザソースを塗り、①、②、コーン、チーズを好きなようにトッピングし、蓋をして、ごく弱火で10分焼く。

☆手作りピザソース（4枚分）

カットトマト缶	400g（1缶）
玉ねぎ	1/2個
ケチャップ	大さじ2（36g）
しょうゆ	小さじ2（12g）
バジル粉	適量
にんにく	1かけ
オリーブ油	小さじ2（8g）

<作り方>

- ① 玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。
- ② フライパン（鍋）にオリーブオイルを敷き、玉ねぎ、にんにくを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしてきたら、残りの材料を全て加え、水分が飛ぶまで、弱火で加熱する。

☆2 残り野菜でカラフルサラダ ~シーザードレッシング~（3人分）

茹で卵	1個
ミニトマト	6個（約60g）
コーン缶	30g
黄パプリカ	ピザの残り
レタス	2枚（約80g）

<シーザードレッシング>

ピザ用チーズ	20g
牛乳	小さじ1（5g）
にんにく（すりおろし）	1g
レモン汁	小さじ1/2（2.5g）
牛乳	大さじ1（15g）
マヨネーズ	大さじ1（12g）
黒コショウ	少々
バジル	少々

- ① 茹で卵は輪切りにする。ミニトマトは縦半分にする。
コーン缶は水気をしっかり切っておく。
パプリカは薄切りにする。
レタスは食べやすいサイズにちぎる。

余ったピザ用チーズで
手軽に作れます！

《シーザードレッシング》

- ① 耐熱ボウルに、ピザ用チーズと牛乳小さじ1を入れ、レンジ（600W・20秒）で加熱する。
- ② 加熱した①をよく混ぜ合わせる。チーズが溶けていなかったら、再加熱する。
- ③ ②に、にんにく、レモン汁、牛乳、マヨネーズを加え、よく混ぜる。
- ④ ③に黒コショウ、バジルを加え、よく混ぜる。

☆3 お好みフルーツのクリーミーヨーグルトかけ（3人分）

キウイフルーツ 1/2個	お好みで	ヨーグルト	約200g
バナナ 1/2本		はちみつ	30g
(レモン汁) 適量			

- ① キウイフルーツは1cm厚さの半月または、いちょう切りにする。
バナナは1cm位の輪切りにし、レモン汁をふりかけて色止めをする。
ヨーグルトはそのままクルクルと軽く混ぜ、滑らかにする。
- ② 器に①のフルーツを盛り付け、上にヨーグルトをのせ、はちみつを回しかける。

<参考> 1人分栄養素量	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
手作りフライパンピザ(3分の1)	290	12.1	9.2	193	2.2	1.4
残り野菜でカラフルサラダ(1人)	95	4.8	7.1	68	0.9	0.3
フルーツクリーミーヨーグルト(1人)	103	3.1	2.1	86	0.7	0.1
合計	488	20.0	18.4	347	3.8	1.8
手作りフライパンピザ1枚	839	34.8	24.6	579	6.3	3.9

カルシウムがたっぷり摂れるメニューです！
小学生の1日の推奨量の半分程のカルシウムが摂れます（12～14歳除く）。



<1日のカルシウム推奨量>

※推奨量とは…ほとんどの人が必要量を満たす量のこと。

	男子	女子
6～7歳	600mg	550mg
8～9歳	650mg	750mg
10～11歳	700mg	750mg
12～14歳	1000mg	800mg