

トマトソースとカレーの ハーフ&ハーフピザ コンソメスープ・大根サラダ



自家菜園の野菜を使ったトマトソースとカレー味の2つの味が楽しめるように工夫したピザと緑黄色野菜がとれるように考えたスープ、野菜を皮むきでうすくスライスして食感に変化をつけたサラダを考えました。ピザの生地は家庭科の授業で教わったもので、パリパリに仕上がります。母から「ポリウム満点のピザでおいしかった」と感想をもらいました。



佐藤 遼斗くん(2年)が考えてくれました

材料 (2人分) 栄養価は1人分

トマトソースとカレーのハーフ&ハーフピザ 539kcal

《ピザ生地》

小麦粉(強力粉).....	140g
砂糖.....	大さじ1
ドライイースト.....	小さじ1
食塩.....	1つまみ
バター.....	大さじ1
湯.....	80cc

《ピザの具》

ピザソース.....	大さじ2
とけるチーズ.....	25g
トマト.....	1個
ピーマン.....	1個
玉ねぎ.....	1/2個
ベーコン.....	2枚
ホールコーン.....	適量
カレー.....	大さじ2
じゃがいも.....	1/2個

コンソメスープ 57kcal

ベーコン.....	1枚
人参・玉ねぎ.....	各20g
ほうれん草.....	1株
コンソメの素.....	1個
塩・こしょう.....	少々
水.....	320cc

大根サラダ 46kcal

大根.....	40g
きゅうり.....	1/4本
豆腐.....	1/8丁
ごまドレッシング.....	適量

作り方

ピザ生地は前日に準備しておく

- ① 鍋に湯を沸かし沸騰前に火を止める。
- ② ビニール袋に小麦粉を入れて袋の口をしっかりと持ち、上下左右によく振る。
- ③ 袋の口を開けてぬるま湯を一気に加えよく混ぜる(5分位)
★袋の外からもみ、粉と水分をなじませ、なめらかにする
- ④ バターを加え、さらにしっかりこねる(10分位)
★袋に生地がつかなくなり、生地につやがでるまで
- ⑤ 袋の中によく空気を入れて袋の口をしぼり、15分ほど発酵させる。
- ⑥ トマト、ピーマン、玉ねぎは薄い輪切り、ベーコンは1cmに切る。
- ⑦ じゃがいもは5mmのいちょう切りにし電子レンジで柔らかくする。
- ⑧ 生地はまとめてフライパンの上で平らにのばし、ガス抜きをする。
- ⑨ 生地の半分にピザソースをぬり、⑥の具材を盛りつける。残りの半分にカレーをぬり、柔らかくしたじゃがいもをのせ、チーズをのせる。
★全体に平らになるように盛りつける。
- ⑩ 蓋をして弱火で15~20分加熱する。★こがさないように注意

- ① ベーコンは1cm、人参、玉ねぎはせん切りにする。
- ② ほうれん草は堅めにゆでて1cmに切る。
- ③ 鍋にお湯をわかし人参を入れ、柔らかくなったらコンソメの素を入れる。
- ④ コンソメの素がとけたら玉ねぎ、ベーコンを入れ、塩とこしょうで味をつけ、ほうれん草を入れて仕上げる。

- ① 豆腐は食べやすいように小さく切る。
- ② きゅうり、大根は皮むきで薄くスライスする。
- ③ 豆腐と野菜を盛りつける。



家庭菜園でとれた野菜です!

学校紹介



柏丘中学校には3つの素晴らしいものがあります。1つめは「あいさつ」です。みんなとすれ違う時、いつもさわやかなあいさつがあります。朝の「おはよう」のあいさつは、今日もがんばろうという前向きな気持ちにさせてくれます。2つめは学校の廊下の天井のたくさんの「星」の装飾です。

生徒全員が大切に思っている星で、いつも変わることなくきれいに飾られています。3つめは学校祭、卒業式に響く「合唱」です。学級での練習が大変なこともあります。みんなの努力の結晶です。これらは、どれも決して一人ではできない、みんなで創り上げたものです。柏丘中学校の先輩からの素晴らしい財産ですので僕たちも後輩に引き継いでいきたいと思っています。