



献立 ピザ・コーンスープ・タイ風サラダ・チーズタルト

ピザの生地はパンの生地を作るより簡単で、中に練りこむ材料もないので楽です。タイ風サラダはナンプラーを使いエスニックな味付けのサラダですが、旬の菊菜を使うので冬に美味しいサラダです。コーンスープは寒い冬に食べたいスープです。甘いコーンがおいしいです。チーズタルトは少しカロリーが気になりますが、こくがあっておいしいですね！

ピザ(主食・主菜)

材料(4枚分)		切り方	作り方	
A強力粉	150g		①	Aのぬるま湯以外をボールに入れて泡立て器でよく混ぜる。よく混ぜたらぬるま湯を加えてひとかたまりにする。
A薄力粉	150g			
Aドライース	6g		②	打ち粉をした台に①の生地を置いてよくこねる。
A砂糖	6g		③	②をボールに戻してオリーブ油を加えてよくこねる。
A塩	6g		④	再度打ち粉をした台の上でたたいて生地をこねる。
Aぬるま湯	200cc		⑤	発酵をさせる。(指をさして穴が開くくらい)
Aオリーブ油	大さじ2		⑥	生地を4つに切り分けて丸く成形する。
ピザソース	大さじ8		⑦	ベンチタイム(15分)ぬれふきんをかけておく。その間に具の用意をしておく。
たまねぎ	1個	薄切り		
ソーセージ	1袋	斜め切り	⑧	オーブンシートの上で生地を丸くのばして、表面にオリーブ油を塗り、ピザソースを塗って具を置き、チーズをかけて230度のオーブンで10分位焼く。
ピーマン	4個	せん切り		
チーズ	100g			



タイ風サラダ(副菜)

材料(2人分)		切り方	作り方	
春雨	50g	6cm	①	春雨は湯につけてもどし、食べやすい長さに切る。
ニンニク	1かけ	みじん切り	②	フライパンに油を熱し、ニンニクを炒める。香りが出たらひき肉を加え炒め、塩・こしょうをする。
豚ひき肉	150g			
塩・こしょう	少々		③	紫玉ねぎは薄切りにし、水にさらす。菊菜はよく洗い3cmに切る。
サラダ油	大さじ1		④	春雨・②のひき肉・③の玉ねぎ・菊菜を混ぜ合わせ、Aを加えてあえる。
たまねぎ	半分	薄切り		
菊菜	半束	3cm		
Aナンプラー	大さじ2			
Aごま油	大さじ1			
Aスープ	大さじ1			
Aトウガラシ	少々	輪切り		
Aレモン汁	大さじ3			

MEMO

コーンスープ(汁物)

材料(2人分)		切り方	作り方	
クリームコーン缶	1/2缶		①	厚手の鍋を中火で熱し、バターを溶かしてみじん切りにした玉ねぎを炒める。
たまねぎ	1/2個	薄切り		
バター	大さじ2		②	弱火にしてから薄力粉を加えバターを吸わせる様にして混ぜたら、牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
小麦粉	大さじ2			
スープ	1カップ		③	様子を見ながら、好みのとろみになるまで水を加える。煮るととろみが増すので少しゆるめの方が良いです。
牛乳	1カップ			
パセリ	少々	みじん切り	④	コーン缶を加えて、コンソメ、塩、こしょうで味を調え、少し煮込んで出来上がり。

チーズタルト(デザート)

材料(ホール)		切り方	作り方	
タルト生地			①	型にバター(分量外)を塗り、薄力粉(分量外)を振って冷蔵庫へ入れておく。薄力粉を振るっておく。
バター	55g			
塩	少々		②	バターに塩を入れ、マヨネーズ状になるまでへらで練る。砂糖を2~3回に分けて加え、よく練る。卵黄・薄力粉の順に加えてよく捏ねる。
砂糖	40g			
小麦粉	120g		③	冷蔵庫に入れておいたタルト型に押えながら生地を敷き詰める。ラップをし、30分ほど寝かせる。オーブンを180°に予熱しておく。30分たったらフォークなどで生地に穴を開け、180°で15~20分空焼きする。
卵黄	1個			
フィリング			④	チーズをマヨネーズ状になるまで練り、砂糖を3回に分けて混ぜ、卵・生クリーム・薄力粉・レモン汁の順に加えて混ぜる。(加えるたびによく混ぜる。)
クリームチーズ	200g			
卵	1個		⑤	空焼きした生地の9分目くらいまで流し込み、180°のオーブンで30分焼く。焼けたら、型に入れたままあら熱をとり、型から外して冷蔵庫で冷やして出来上がり。
砂糖	70g			
生クリーム	100g			
小麦粉	20g			
レモン汁	大さじ2			

今日の栄養価(1食分)デザートは含まれません

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂肪(g)	カルシウム(mg)	塩分(g)

調理の手順

①	ピザの生地を作る。タルトの生地を作る。
②	ピザに具の用意をする。サラダの用意をする。コーンスープの用意をする。タルト生地を
③	ピザの生地こねる・焼く。チーズタルトを焼く。
④	コーンスープとサラダを仕上げる。チーズタルトを冷やす。

