

家族で集う「男の料理教室」(第2回目)

雪印乳製品を使ったカルシウム不足の改善

《 米粉入りピザのレシピ 》

材料 (3人前)

- 米粉 50 g
- 強力粉 250 g
- 塩 5 g
- オリーブオイル 15 cc
- ぬるま湯 180 cc
- ドライイースト 4 g
- 打ち粉用の強力粉 適量
- トッピング (ピザソース・お好みの具・タバスコ)
- とろけるチーズ

作り方

- ① オーブンを250度に予熱しておく。
- ② ボールにぬるま湯、ドライイースト、オリーブオイルを入れて混ぜる。
- ③ 米粉、強力粉、塩をビニール袋に入れ、均一になるまで混ぜる。
- ④ 大きいボールに、③を入れ、真ん中を少しくぼませる。
- ⑤ そのくぼみに、②を入れ、粉と液体を少しずつ混ぜていく。
- ⑥ 手で練って、なめらかになるまでこねる。なめらかになったら丸める。(目安10分)
丸める時は、中の空気を抜く要領で、四方より中に入れるようにする。
- ⑦ ボールの底に強力粉を少量ふり、丸めた生地をのせラップをかけ発酵させる。(目安40分)
- ⑧ 膨らんだ生地を3つに切り分け、テーブルの上にクッキングシートを敷き、生地を伸ばす。
(中央から外に向かって、手のひらや綿棒等を使い丁寧に生地を伸ばし20cmの枠内に納める)
*ピザ全体に火が通る様フォークの先などで生地を突いておく。
- ⑨ オーブンプレートにクッキングシートごとのせ、素焼きする。(目安2分)
- ⑩ 生地にピザソースをぬり、具やチーズをトッピングする。
*ピザソースはタップリ塗ると旨い。
トッピング例 ・玉ネギ→ナス→カボチャ→チーズ
・玉ネギ→ナス→ピーマン→チーズ
・ナス→ズッキーニ→トマト→チーズ 等
- ⑪ 250℃のオーブンで焼き色がつくまで焼く。(約8分)
- ⑫ お好みでオリーブオイル、タバスコをかける。
- ⑬ ピザ1枚を6つに切り分ける。

《 さけるチーズとポテトのサラダ 》

材料（4人分）

じゃがいも	2個（270g）
にんじん	30g
キュウリ	1本
さけるチーズ	1本
ハム	2枚

④	サラダ油・・・大さじ2
	レモン汁・・・大さじ1
	柚子こしょう・・・小さじ1/2～1 （お好みで調整してください）
	塩・・・・・・・・少々

作り方

- ① じゃがいも、にんじんは、せん切りにする。さっと茹でてザルにあげ、冷水で冷やして水気をきる。
- ② さけるチーズは細かくさく。ハムはせん切り、キュウリは薄く輪切りにして、塩をしておく。
- ③ ボウルに④を入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ ①、②を加えて和え、器に盛る。

< 高齢者におすすめ >

《 じゃがいものすりおろしスープ 》

材料（4人分）

じゃがいも	160g
玉ねぎ	120g
油	小さじ2
水	700cc
コンソメ	2個
グリーンネギ	少々

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにする。じゃがいもは皮をむき、すりおろす。グリーンネギは小口切りにする。
- ② 鍋で玉ねぎをしんなりするまで油で炒め、水とコンソメを入れて弱火で煮る。
- ③ すりおろしたじゃがいもをいれてかき混ぜ、とろみがついたら火を止める。
- ④ 器に盛り付け、①のネギをちらす。

*すりおろしたじゃがいもは長くおくと色が変わるので注意。