

# いただきます ごちそうさま 8



晴天の日が続き、今年は夏らしい8月を迎えられたように思います。関東や関西では 39℃を  
観測する地域もありましたが、それに比べると宮古は過ごしやすい夏でしたね(^\_^)v。

さて、本日は夏の日差しを沢山浴びて育った夏野菜をふんだんに使い、ピザをつくります。

このレシピのピザ生地は、発酵がいらない上に、とてもおいしく出来ます。

夏野菜もみずみずしくさっぱりとしたおいしさです。

ぜひ色々アレンジして、ご家庭流のお好みのピザを作ってみてくださいね(\*^\_^\*)



## 今月の食育情報

### 旬の食材

#### トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」ということわざがあるほど、トマトは健康にいい野菜です。鮮やかな赤い色は、**リコピン**という色素によるもの。リコピンには**抗酸化作用**があり、老化防止やがん予防など、多くの効果が期待できます。**丸くて重みがあり、ヘタが緑色でピンと張っているものがよい**とされます。角張ったものは空洞がある場合が多いので、避けましょう。



### Q 食中毒を防ぐために、注意することは？

**A** 食中毒を防ぐためには、日ごろから心がけておきたいことがいくつかあります。

まず、食材や調理器具に食中毒の原因となる**菌をつけない**ように、調理前にはよく手を洗うことです。調理器具は、熱湯などで洗浄・消毒をすると安心です。

生ものはビニール袋などに入れ、ほかの食品に水分がつかないようにしましょう。加熱が必要なものは、食べ物の中心部までしっかり加熱を。調理済み食品も、もう一度加熱をしたほうが安全です。野菜や果物など生で食べる食材は水でよく洗いましょう。

また、食材は冷蔵庫から出したら**早めに調理**し、室温に2時間以上放置しないようにしましょう。

### 本日のレシピ紹介

#### 発酵いらず・簡単ピザ

##### ■材料 (4人分) ■

##### ★ピザ生地★

- 強力粉・・・200ml の計量カップで 250ml 分
- ドライイースト・・・2.5g
- 塩・・・1つまみ (1g 程度)
- 砂糖・・・小さじ 2
- サラダ油・・・大さじ 2/3
- 45℃くらいのぬるま湯・・・80~90ml



##### ★トッピング★

- トマトソース・・・適量 (市販のピザソースで OK)
- トマト、ピーマン、ズッキーニ、
- コーン、ナスなどお好みで・・・適量
- ベーコンやウインナー、ツナ・・・適量
- ピザ用チーズ・・・適量

##### ■作り方■

##### ★ピザ生地★

【1】強力粉、イースト、塩、砂糖をボウルに入れ混ぜる。

さらに、サラダ油、ぬるま湯を加えこねる。

【2】生地まとまったら、クッキングシートの上のせ、めん棒でのぼす (生地の完成)。

【3】お好みの具材を切る。

【4】ピザ生地にトマトソースを塗り、【3】とピザ用チーズをのせる。

【5】220℃に予熱したオーブンで 15 分ほど焼いてピザの完成。

※フライパンで焼くときは、フタをして弱火で焦がさないよう焼く。

生地は、オーブンの仕上がりにあわせて、

フライパンではカリカリに仕上がります。

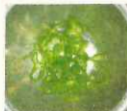
どちらもおいしいですよ(\*^\_^\*)

★今回のクッキングでは、夏野菜をトッピングに使用しています★

→ミニトマト・ピーマン・ズッキーニ・コーン

★本日はツナの代わりに、本校の鮭の中骨缶詰を使っています★

♪ 沢山のバリエーションでお試ください♪



本日の「まごわやさしい」・・・やさしい→夏野菜、さかな→ツナ缶