

第5回調理実習レシピ

○ピザ(トマトソース・ツナマヨコーン)

材料	2枚分
皮	
強力粉	200g
砂糖	9g
サラダ油	6ml
食塩	2g
牛乳	150ml~200ml
ドライイースト	1.5g
砂糖	1g
ぬるま湯(30℃)	15ml
トマトソース	
たまねぎ	40g
にんにく	5g
ベーコン	15g
トマト缶(ダイスカット)	70g
スープの素	1/2個
サラダ油	10ml
砂糖	1g
塩・こしょう	少量
トマトソーストッピング	
サラミソーセージ	50g
ピーマン	15g
ぶなしめじ	20g
ツナマヨコーン	
ツナ缶	1/2缶
たまねぎ	30g
マヨネーズ	適量
ホールコーン	20g
ピザ用チーズ	80g(2枚分)

<下ごしらえ>

- 1)ぬるま湯にドライイーストと砂糖を加え、発酵させる。
- 2)牛乳は人肌に温めておく。強力粉は砂糖・塩と一緒にふるっておく。

<作り方>

- ①②でふるった粉類の真ん中をへこませ、温めた牛乳、1)を加えて軽く混ぜ、サラダ油を入れてよくこねる。(粉っぽさがなくなりボウルにつかないくらいのかたさになるよう牛乳の量を調節する。)
- ②①をひとかたまりにまとめ、まな板上にとり出し、なめらかな光沢がでるまでこねる。
- ③こねあがったらひとまとめにしボウルに入れ、30℃の湯をはったボウルの上にかべてラップをし発酵させる(15分程度)
- ④トマトソースの具をみじん切りにして炒め、トマト缶と調味料を加え、煮詰める。
- ⑤③の生地を2つに分け、丸のぼして天板にのせ、フォークで生地をつつきまんべんなく穴をあける。
- ⑥⑤1枚に④をたっぷりぬって、輪切りにしたサラミとピーマン、小さくさいたまねぎをのせる。もう1枚にはみじん切りにしたたまねぎ、ツナ、コーン、マヨネーズを混ぜ合わせたものをまんべんなく広げる。1番上にチーズをのせる(2枚とも)。
- ⑦210℃に予熱したオーブンで12分くらい焼く。

○魚のホイル焼き

材料	1人分
好みの魚(鮭など)	1切れ
塩	1g(ひとつまみ)
こしょう	少量
酒	5ml
たまねぎorにんじん	15g(好きなだけ)
エリンギorぶなしめじ	10g(好きなだけ)
バター(和風なら↓☆)	5g
レモン汁(無くても)	5ml

☆好みでしょうゆやポン酢などをかけても！

- ①魚に塩・こしょうをふり、さらに酒をふりかける。
- ②たまねぎやにんじんは細切りにする。
- ③エリンギは②の大きさに準じて切る。ぶなしめじは小さく裂く。
- ④25cm×30cmに切ったアルミホイルを横長に置き、バターを少量塗ってから、①②③をのせる。残りのバターも上にのせ、空気が入らないようにアルミホイルをしっかりと閉じる。
- ⑤フライパンに④を並べ、ふたをして弱火で約20分蒸し焼きにする。食前にレモン汁をかける