

栄養だより

～食育教室を開催しました～

町は6月27日、中央公民館で「食育教室」を開催しました。当日は23名が参加し、「鹿部の食材を使ったピザを作ろう!」をテーマに、手作りピザ、フルーツポンチの2品を作りました。そのほか、管理栄養士からバランスのよい食事についてのミニ講話を行いました。

保健福祉課では今後も食育に関する教室を予定していますので、ぜひご参加ください。今月のお料理レシピでは、食育教室で実際に調理したピザのレシピを紹介します。

今月のお料理レシピ

『手作りピザ』

《1人分栄養価》

エネルギー：461kcal、食塩相当量：2.0g

～鹿部町で養殖されている青のりと鹿部の海でとれたベビーホタテを使おう!～

《材料》（4人分）

【生地】

強力粉	200g
薄力粉	50g
砂糖	20g
ドライイースト	5g
水	140g
塩	3g
青のり(鹿部産)	3g

【ピザソース】

ケチャップ	25g
マヨネーズ	8g
にんにく(すりおろし)	1g

【具材】

冷凍ベビーホタテ(鹿部産)	100g
玉ねぎ	50g
スイートコーン缶	80g
トマト	100g
とろけるチーズ	80g



《作り方》

【生地づくり】

- ① ボウルに塩と青のり以外の【生地】の材料を入れて混ぜ合わせる。
- ② まとまってきたら、塩と青のりを加えてさらにこね合わせ、打ち粉をしたまな板に移し、なめらかになるまでこねる。
- ③ 生地の表面がなめらかになったら、生地を4等分にし、ラップで包み、常温で15分ほど置く。
- ④ この間に、オーブンを180℃に予熱し、ソース・具材づくりをする。

【ピザソース・具材づくり】

- ① 小皿にケチャップとマヨネーズ、すりおろしたにんにくを入れ、混ぜ合わせる。
- ② 玉ねぎは薄切り、トマトは角切りにする。
- ③ スイートコーン缶は、ざるにあけ、水気を取っておく。
- ④ ベビーホタテも、キッチンペーパーに乗せ、水気を軽く取る。

【成形・トッピング・加熱】

- ① 打ち粉をしたまな板に生地をのせ、めん棒で丸くのばし、フォークで穴をあける。
- ② ①の生地をクッキングシートに乗せる。ピザソースをまんべんなく塗り、具材(ベビーホタテ、玉ねぎ、トマト、スイートコーン)を乗せ、最後にとろけるチーズをかける。
- ③ 予熱が完了したオーブンで13～15分間加熱する。

▼お問い合わせは、役場保健福祉課保健推進係(01372-7-5291)へ。