

第5回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

メニュー名

カラフル♪ベジタブルピザ&ゼリー

氏名: 奥山 小百合

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～

いつも私を応援してくれる母に感謝を込めて作りました。
ダイエット中でカロリーを気にする母の為に、ピザ生地にすりおろしたニンジン混ぜ、ノンカロリーの寒天とたくさんの野菜を使い、ヘルシーなメニューを考えました。

私の料理で母が喜んでくれたらいいなと思います。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント
●ベジタブルピザ		
ピザソース	適量	①パプリカ、エビ、ブロッコリーは下茹でしておく。 パプリカは型抜きをする。ミニトマト、ブロッコリーは適度な大きさに切る。 ②ピザ生地(下記参照)にピザソースを塗り、ミニトマト、パプリカ、エビ、ブロッコリー、溶けるチーズ、コーンをのせて、220℃に熱したオーブンで15分程焼いて完成。
ミニトマト	6個	
型抜きパプリカ	6枚	
エビ	6尾	
ブロッコリー	適量	
溶けるチーズ	適量	
コーン	大さじ2	
●ベジタブルピザ		
枝豆	大さじ2	①パプリカ、エビ、ブロッコリーは下茹でしておく。 パプリカは粗みじん切りにし、ブロッコリーは適度な大きさに切る。 ②水250ccに固形ブイヨンを入れて煮溶かし、粉末寒天を入れてスープを作る。 ③器に枝豆、パプリカ、コーン、ブロッコリー、エビをいれておき、そこに②のスープを流し入れ固まったら完成。
粗みじん切りパプリカ	大さじ2	
コーン	大さじ2	
ブロッコリー	適量	
エビ	6尾	
固形ブイヨン	1/2個	
粉末寒天	2g	
水	250cc	
●ピザ生地		
強力粉	200g	①ボウルに強力粉、ぬるま湯、塩、オリーブオイル、すりおろした人参を入れ手でまとまるまでこねる。 ②4等分にし、直径13センチ程に生地になるようのばす。
ぬるま湯	100ml	
塩	少々	
オリーブオイル	大さじ1	
すりおろし人参	大さじ2	