



なすのおやき?ビックリ!夏野菜ピザ

おやきはぎょうざの皮で工夫してみました。
ピザはいろいろな形の野菜をのせて、彩り豊かにしました。

●高木 史織 ●山口 茶和 (鍋屋田小学校6年)

材料(4人分)

*おやき

丸なす240g
みそ大さじ5
みりん大さじ1.5
砂糖大さじ1.5
餃子の皮 大16枚
油大さじ4

*ピザ

ピーマン1個
ミニトマト40g
ズッキーニ40g
ウインナー4本(40g)
じゃがいも50g
餃子の皮 大4枚
ピザソース30g
粒コーン50g
ピザ用チーズ40g
クッキングシート

作り方

*おやき

①なすを1.5cm厚さの輪切りにして水にさらす。
②みそとみりん、砂糖をまぜておく。
③餃子の皮に②を小さじ1強のせ、キッチンペーパーで水気をとったなすをのせ、ふちに水をぬり、もう1枚の皮をのせて2枚で包む。
④フライパンに油をしき、③を並べて色よく焼き、裏返してふちから湯50mlくらゐを加えてふたをして蒸し焼きにする。

*ピザ

①ピーマンは短いせん切り、ミニトマトは4つ割り、ズッキーニはいちょう切り、ウインナーは小口切りにする。
②じゃがいもは皮つきのまま水にぬらしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで包んでレンジで2分程加熱する。
③じゃがいもの皮をむいて小さく刻む。
④フライパンにクッキングシートをしき、餃子の皮を4枚並べ、ピザソースをぬる。
⑤④にウインナー、粒コーン、ズッキーニ、じゃがいも、トマト、ピーマンを彩りよくのせ、その上にチーズをのせる。
⑥⑤を火にかけふたをして、チーズが溶けるまで加熱する。

●エネルギー 455kcal
●塩分 2.6g



カボチャ丸ごとなんちゃってグラタン

清内路の伝統野菜を使っています!

●井上 祐史(清内路子どもの森フリースクール小学2年) ●関島 隼斗(同小学6年) ●今村 日優(同中学3年)

材料(4人分)

清内路カボチャ1個(1.6kg)
にんじん60g
さつまいも40g
トマト1/2個(100g)
ピーマン1個(60g)
A { シチューの素1/2箱(84g)
水400ml
バター小さじ2
ピザ用チーズ70g

作り方

①カボチャは大きめの鍋で丸ごと固めにゆでる。(30分位)
②にんじんは短冊切り、さつまいもはいちょう切りにし、Aの分量の水でゆでる。
③②の野菜に火が通ったら、シチューの素を入れてよく混ぜ、トマト、ピーマンを角切りにして加える。
④①のカボチャの上面を切り落とし、種とワタを除く。内側にバターを塗り、③のシチューを詰め、最後にチーズを詰める。
⑤180℃のオーブンで約10分焼く。

●エネルギー 600kcal
●塩分 1.5g