



2枚分の材料

[具材]

玉ねぎ	120g	チーズ	200g
ミニトマト	5個	バジル	6g
ズッキーニ	60g	[生地]	
ブロッコリー	30g	強力粉	200g
ピーマン	30g	薄力粉	100g
スイートコーン	20g	ドライイースト	小さじ2
ソーセージ	75g	水	190ml
ベーコン	75g	砂糖	大さじ1
えび	40g(8尾)	塩	小さじ1
オリーブオイル	大さじ1	マーガリン	大さじ1
ピザソース	150g	牛乳	大さじ1

南幌たっぷり♪手作りピザの作り方



- ① 水、砂糖、塩、マーガリン、牛乳を混ぜ合わせておく。
- ② ボウルに薄力粉、強力粉、ドライイースト、①を入れまとまるまでよくこね発酵させる。
- ③ ピーマン、ズッキーニ、トマトを輪切り、玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。ベーコンは短冊切り、ソーセージは斜め切りにする。エビは炒めておく。
- ④ 生地を薄くのばし、オリーブオイル、ピザソースの順にまんべんなく塗る。
- ⑤ 生地の上に具材を盛り付け、チーズをたっぷりかけ220度に余熱したオーブンで15~20分ほど焼く。焼きあがったらバジルを載せて完成。



南幌たくさん♪手作りピザ

今月のレシピ



南幌喰楽部では、毎月、南幌産の食材を使った料理レシピを町民の方から紹介していただきます。



今月の紹介者

member 41



木戸芽恵さん 【中央】  
唯那ちゃん (小3)  
未歩ちゃん (小1) 親子

ピザが好きでよく作っていたら子ども達も食べるようになりました。生地も全部手作りで、野菜もお肉もたっぷり載せて食べられます。ピザですからもちろんバリエーションもいろいろ、キャベツキムチと合わせてもとてもおいしいですよ。

【アレルギー】小麦、乳、えび  
【分量】1.2g

栄養ナビ

伊藤聡美 栄養士

ピザは脂質とタンパク質に偏りがちですが、旬の野菜をトッピングしたり、サラダを追加しバランスを整えることができます。また、子どもと一緒に作ることで野菜の苦手克服にもチャレンジできるレシピです。体重管理をされている方はチーズやオリーブオイル、マーガリンの量を減らすとよいでしょう。

nanporo club からポイント!

生地は空気を抜くようにボウルに叩きつけながらしっかりこねましょう!



広報なんぼろ

平成27年9月号 (通巻634号)

☎069-0292 空知郡南幌町栄町3丁目2番1号 ☎011-378-2121  
発行 南幌町/編集 まちづくり課企画情報G/印刷 山東印刷(株)  
南幌町ホームページ <http://www.town.nanporo.hokkaido.jp>  
南幌町Eメールアドレス [nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp](mailto:nanporo@town.nanporo.hokkaido.jp)