



おやつぴざ



(材料) 作りやすい分量

- 小麦粉 130g
- 水 大さじ4
- サラダ油 大さじ1
- お好みの野菜 適量
- ピザチーズ 適量
- ケチャップ 適量



オクラ・ピーマン・トマト!
旬の夏野菜をいっぱい
のせてどうぞ!



8 cm大の大きさが 10 枚できますよ

〈作り方〉

- ① ボウルに小麦粉と水を入れて混ぜ、さらにサラダ油を入れてこねて生地を作る。



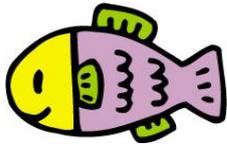
- ② ①を 10 等分して丸め、めん棒で円状にのばす。(指で広げても OK)



- ② ②の上にケチャップをぬり、お好みの野菜をのせ、その上にピザチーズをおき、170℃のオーブンで 10~15 分 (トースターでも OK) で表面に焦げ目がつくまで焼く。

一口メモ

- * 同量のマヨネーズとケチャップを混ぜあわせて②の生地にぬり、ピザチーズをのせて焼くだけでも、パリパリとしておいしいですよ。
- * 生地をこねる時、パサつくときは水を少しずつ加えながら、こねてください。



魚のさらさ揚げ



- (材料) 4人分
- 白身魚 4切
 - A { しょうがしぼり汁 少々
 - 砂糖 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ1
 - B { 片栗粉 30g
 - カレー粉 小さじ1/2
 - 揚げ油 適量

〈作り方〉

—材料—



つけこんだ状態

- ① 魚をAにつけこむ。
- ② Bを合わせる。
- ③ ①の魚に味がなじんだら、汁けをきりながら②をまぶして油で揚げる。

*** 保育所では、いかを使ったさらさあげも大人気です！**

小さな子には、白身魚のお刺身を使っても便利で、ちょうど食べやすい大きさ、身の厚さになります。

府中市子育て支援サイトちゅちゅ

検索してみてね♪

