

簡単ピザ

1食は、580キロカロリー（ピザ1/4枚として）

材料（直径24～25cmほど2枚分）

強力粉……………350g
ドライイースト……………5g
塩……………小さじ1/4
砂糖……………大さじ2
ぬるま湯45℃くらい……………200cc

トッピング

ピーマン……………50g
ミニトマト……………3個

チーズ……………125g
ピザソース……………18g

①

強力粉、イースト、塩、砂糖をボウルに入れしやもじなどでよく混ぜたら、少しずつぬるま湯を加え、こねて、まとまってきたら、ボールにたたきつけるようにしてまとめていく。（10分程度）

②

①の生地を10～15分発酵させる。
（約1.5倍くらいになる）

③

生地を3等分に分け、クッキングシートの上に打ち粉を少々広げ、生地をめん棒でのばす。

④

ピザソースを塗り、トッピングをしたら、220度に予熱したオーブンで8～10分ほど焼く。

超早っ♪千切りキャベツのピクルス

材料（4人分）

キャベツ……………280g
にんじん……………40g
リンゴ酢……………40cc
オリーブオイル……………大さじ1
ハーブソルト
または塩胡椒……………適量

①キャベツはせん切り、にんじんは細切りにする。
（キャベツとにんじんは同じくらいのサイズにする）

②お皿に入れてレンジ500wで2分チンする。

③酢とオリーブオイルとハーブソルトを入れて混ぜる。

④そのまま少し置くと、できあがり。

簡単ポテトポタージュ

材料（4人分）

ジャガイモ……………2個
牛乳……………200cc
コンソメ……………2個
水……………800cc

コーン缶……………50g
パセリ……………適量

①ジャガイモは皮をむいてすりおろす。

②鍋に水とコンソメとすりおろしたジャガイモを入れ中火にかける。

③トロトロしてきたら牛乳を加え、コーンを加え、塩コショウで調味する。