

8月の献立

ピザ生地捏ねる→茄子のケーキ→ミートソース→ピザ焼く→枝豆のスープ→サラダ

たっぷり野菜のミートソース

【材料】

ズッキーニ	½本
トマト	大2個
にんじん	½本
玉ねぎ	½個
ニンニク	1片
豚ひき肉	150g
オリーブオイル	大匙1
砂糖	大匙1
塩	小匙1
ソース	大匙2
醤油	大匙1

【作り方】

- ① 野菜は全てみじん切りにする
- ② オリーブオイルを敷いたフライパンにニンニクを入れて熱し、香りが出たら玉ねぎひき肉を加えてよく炒める
- ③ トマト以外の野菜を加えてよく炒め、透き通ってきたらトマトと調味料を加えて煮詰める

ワッサーとモッツアレラのデザートサラダ

【材料】

a.ワッサー	2個
モッツアレラチーズ	1個
バジル	8枚
オリーブオイル	大匙1~2
塩	適量
ブラックペッパー	適量

【作り方】

- ① ワッサーの皮を剥き一口大に切る
- ② モッツアレラチーズを一口大の大きさに手でちぎる
- ③ 1・2を皿に盛り、バジルを散らす
- ④ オリーブオイル、塩、ブラックペッパーを散らす

ミートソースピザ

【材料】	a.強力粉	100g
	a.薄力粉	100g
	a.塩	3g
	a.砂糖	5g
	a.ドライイースト	3g
	オリーブオイル	10g
	水	130ml
	ミートソース	適量
	とろけるチーズ	100g
	好みの野菜	適量



【作り方】

- ① ボールにaの材料を入れてスプーンで混ぜる
- ② オリーブオイル、水を加えてスプーンで混ぜ、まとまってきたら台に取り出しよく捏ねる(約5分)
- ③ 2.5倍の大きさまで発酵(常温で1時間程)し、4分割する
- ④ 生地を広げてミートソース、チーズ、野菜をトッピングし210℃に熱したオーブンで20分~22分焼く

枝豆とジャガイモのポタージュ

【材料】	枝豆	300g(さや付き)
	ジャガイモ	大1個
	玉ねぎ	½個
	バター	10g
	水	200ml
	コンソメ	小匙1
	牛乳	400ml
	生クリーム	50ml
	塩	小匙1/2

【作り方】

- ① 枝豆をよく洗い、沸騰したお湯で5分ゆでる
- ② さやから出し、薄皮を剥く
- ③ ジャガイモと玉ねぎは薄切りにし、バターを溶かしたフライパンで炒める
- ④ 水とコンソメを入れて、ジャガイモと玉ねぎに火が通るまで茹でる
- ⑤ 粗熱が取れたら2の枝豆と一緒にミキサーにかける
- ⑥ 鍋に入れ、牛乳、生クリームを加えて煮、塩で味を調える