

親のクッキングは？ 2020.4 家ごとのレシピ

ピザをつくろう!



- = 材料 = 2枚分
- 強力粉 150g
 - イースト 2.5g
 - しお ひとつまみ
 - オリーブ油 大さじ2
 - 湯(40℃) 80~90ml
 - さとう 小さじ2

- ① ボールにお湯以外のもの全を入れる
- ② おろゆり少しあつくらいの湯を入れる。
手のはらを使って 押す外にギュッギュッとこねる。
- ③ 生地を2等分にまとめる 手めん棒を使って
 うすくのばしゆく。上にソースをぬる
↑
↓
←
→
↑
↓ フォークで穴をあけて
- ④ まん中をさけて具とチーズをのせる
オーブン 200~220℃ で 15~20分焼く

トマトソースの作り方 (12枚分)

- 玉ねぎ 1玉
- にんにく 1かけ
- 油 大さじ2
- トマト缶 1缶
- しお ひとつまみ
- ケチャップ 大さじ2
- ウスターソース 大さじ1

あれば バジル(乾燥のみ)
ローリエの葉

ピザなら
6枚分あります。

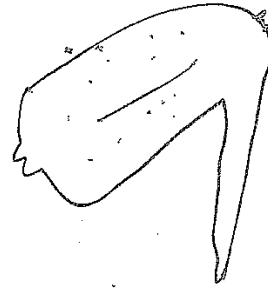


のこたらビンに入れて
ピザトーストにも使える。

- ① 鍋に油とにんにくみじん切りを入れ火にかける。
+ 玉ねぎみじん切り → よくいため + しお
- ② ① + トマト(あらかわゆ) → 20分ほどトロリにするまで煮こぼ
- ③ トマトケチャップ + ウスターソース で 味をきよめる

ピザにまぜてもおいしい。
おこのみでセマンセロリエ
入れてもおいしいですよ

手羽先の山ごきん焼をつくろう!



- 材料 4本分
- 手羽先 4本
 - にんにく) 各小さじ2
 - しょうが) 各小さじ2
 - こしょう 大さじ1弱
 - ごま油 小さじ1
- もも肉ごも
ごま油
皮目にフォークで
穴あけておくと
キレイに焼けよ

- ① ボールに全を入れてよくもんでおく
10~15分おいておく。
- ② オーブン 200℃ で 15~20分 お魚焼グリルで、両面せいてから
魚焼グリルなら 表を色づくまで焼いたら
ひっくりかえし。うもやく (約20分)
- ③ おはしで中を割り、澄んだ汁がでていれは
できたり

きよぎの皮ごもどきます

ホットプレートで焼いてから、チーズのかかわりにリトマヨでOK。

④ 手羽先4本分を焼いたら
お魚焼グリルで焼く