

recipe 1

## シメジとコーンのピザ

倉敷平成病院  
管理栄養士 梶子 恵美

### フライパンで簡単に!

パーティーや外食でよく食べられるピザですが、家で作るのには難しい…と思う方もいると思います。ですが、オーブンいらずでフライパンだけで簡単にピザが焼けるんです!生地もねかせる必要なく、手軽に作れます。あらかじめ火を通した具材を使えば色々アレンジが出来ますよ。家で簡単に、オリジナルのピザを作ってみて下さい。



### ●材料 (1枚分)

★ { 薄力粉 150g、ベーキングパウダー 小さじ1/3  
塩 ひとつまみ、サラダ油 小さじ1  
ぬるま湯 80cc、タマネギ 60g、ケチャップ 大さじ3  
シメジ 80g、黒こしょう 適量、オリーブオイル 小さじ1/4  
モッツァレラチーズ 30g、コーン 20g

### ●作り方

- ①ボウルに★を入れぬるま湯を少しずつ加え混ぜる。
- ②粉っぽさがなくなったら更に2～3分こねる。
- ③生地をクッキングシートに乗せ、綿棒で5mmの厚さに丸く伸ばし、フォークで生地全体に穴をあけておく。
- ④タマネギはみじん切りにし、レンジで1分ほど加熱する。火が通り粗熱が取れたらケチャップと合わせソースを作る。
- ⑤シメジは小房に分け、オリーブ油をひいたフライパンでしんなりするまで炒め黒こしょうを振る。
- ⑥フライパンに③をクッキングシートごと乗せ、蓋をして弱火で3分ほど焼く。
- ⑦生地を裏返して④を塗り、⑤、コーン、薄く切ったモッツァレラチーズを乗せ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。
- ⑧6等分に切り完成。

栄養成分1切れ(1/6)分 エネルギー:200Kcal 塩分:0.6g

recipe 2

## レンコン：れんこんクッキー

倉敷平成病院  
管理栄養士 小野 詠子

レンコンにはビタミンCや食物繊維が多く、ムチンという粘り成分も含まれており便秘解消や風邪予防、胃腸の保護作用があります。戦国時代の城の濠や、寺の池でハスを見たことがありますか?あれは籠城した場合の食糧や、薬用としてレンコンを用いるために植えられていたとの説があります。また、輪切りにすると穴がたくさんあいているところから、「先を見通す」と縁起がよい食材とされているのも有名ですね。今回は、レンコンを入れた「見通しが良くなる」クッキーを作りました。覗いてみれば、来年の幸せが見えるかも?



### ●材料 (15枚分)

レンコン 50g、バター 100g、砂糖 50g、塩 小さじ1/2  
薄力粉 120g

### ●作り方

- ①レンコンは皮をむいてみじん切りにする。
- ②ボウルに室温に戻したバターと砂糖を入れてすり混ぜる。
- ③塩、①を加えて混ぜる。
- ④薄力粉を加えてざっくりと混ぜ、ひとかたまりになったら棒状にまとめ、ラップで包んで冷蔵庫で30分～1時間おく。
- ⑤切りやすく固まったら冷蔵庫から取り出し、ラップを外して5mm幅に切る。クッキングシートに並べたらストローで周囲に穴をあけ、レンコンの空気穴を作る。
- ⑥170℃のオーブンで15分焼く。柔らかいのでしっかり冷まし、穴を覗いてから「いただきます。」

栄養成分1枚分 エネルギー:95Kcal 塩分:0.2g