

米粉の彩り 会津産夏野菜ピザ



材料(2枚分)

生地

米粉	160g
ベーキングパウダー	8g
上白糖	10g
食塩	2g
オリーブオイル	15g
水	120ml

ピザソース

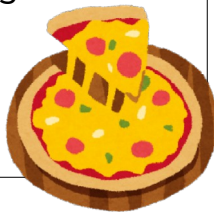
トマト	1個
オリーブオイル	10g

具材

赤・黄パプリカ	各1/4個
ミニトマト	4個
ズッキーニ	1/6個
たまねぎ	1/4個
ウインナーソーセージ	3本
ピザ用チーズ	100g

1人当たりの栄養価(1/2枚)

エネルギー:335kcal
たんぱく質:10.6g
脂質:15.2g
炭水化物:41.4g
食物繊維:1.2g
塩分:1.8g



会津産の夏野菜をたくさん使用したピザです。
ピザ生地に米粉を使用しているため、モチモチとした食感が特徴です。ピザソースは今が旬の生のトマトを使用しているため、栄養価が高く、甘みもあります。
具材は他にも、夏野菜のナスやピーマン、とうもろこしでも美味しく作ることができます！



作り方

- ① **【ピザソース】** トマトはへたを取り、ざく切りにする。鍋にオリーブオイルを入れ、中火にかける。トマトを加えて形がなくなるまで煮詰める。煮詰まったら火を止め、冷ましておく。
- ② **【具材】** パプリカは縦に細切りに切る。ミニトマトは半分に切る。ズッキーニは薄い輪切り、たまねぎは薄切りにする。ウインナーソーセージは斜めに切る。
- ③ **【生地】** 水以外の生地をボウルに入れ、水を少しずつ加えながら、まとまるまでしっかりと混ぜる。
- ④ オーブンを200℃に予熱しておく。
- ⑤ 天板にクッキングシートを敷き、その上にピザ生地を丸く伸ばしながら薄く広げる。
- ⑥ ⑤のピザ生地に①のピザソースをスプーンで塗る。
- ⑦ ⑥の生地に切った具材を並べ、上からピザ用チーズをかける。
- ⑧ 予熱したオーブンに入れ、15分ほど焼く。
- ⑨ 焼きあがったら出来上がり。



会津産野菜の スープ



材料(2人分)

赤・黄パプリカ	各1/4個
ズッキーニ	1/6本
たまねぎ	1/4個
ミニトマト	4個
ウインナーソーセージ	2本
オリーブオイル	10g
コンソメスープの素	3g
黒こしょう	少々
水	300ml

野菜を食べて夏バテを
予防しましょう！

野菜には、ビタミン類が豊富
に含まれています。
ビタミンBは疲労回復を促
進、ビタミンCは抗酸化作用
により、免疫力を高める効果
があります。

1人分の栄養価

エネルギー:128kcal
たんぱく質:3.0g
脂質:11.2g
炭水化物:5.0g
食物繊維:0.9g
塩分:1.0g

旬の野菜には
うま味や甘味が多く含まれています。
栄養価も高いため、地元産の旬の
野菜を積極的に食べましょう！



作り方

- ① 野菜をすべて1cm角に切る。ウインナーは輪切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れて中火で温め、切った野菜とウインナーソーセージを加え炒める。
- ③ 野菜がしんなりしてきたら、水とコンソメスープの素を加える。
中火で5分程煮る。
- ④ 黒こしょうで味をととのえ、器に盛り付けて出来上がり。

スープのアレンジとして、カットした生のトマトを多めに加えると、ミネストローネ風に、
じゃがいもやキャベツ、ブロッコリーなどの具材にするとポトフ風になります♪

