

ゆふぽきらきら教室 「クッキング」



- ・ピザ
- ・フルーツジュース

由布市社会教育課 庄内公民館

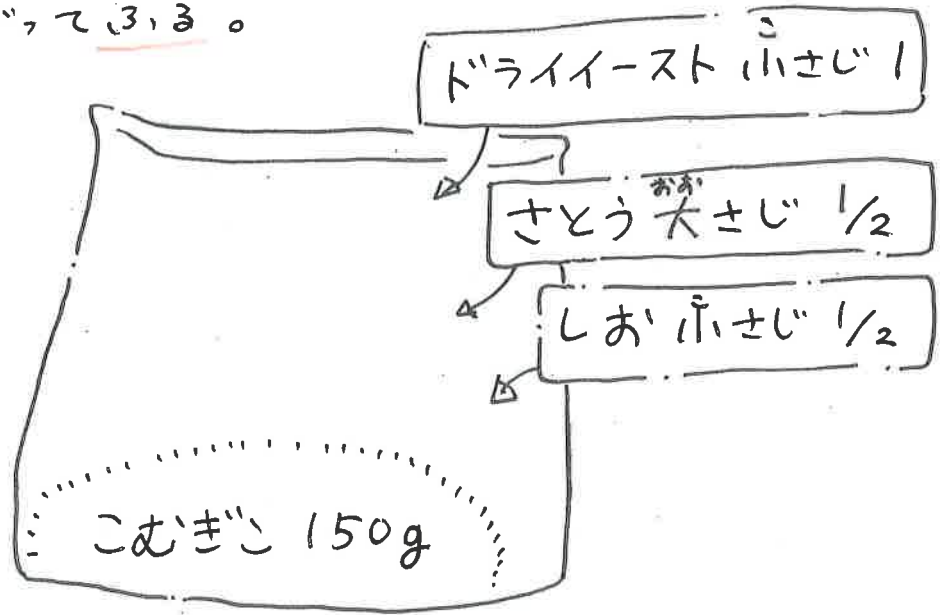
令和7年8月22日（金）

ピザ

(15 cm × 2まい分)

- ① ^{こむぎこ}小麦粉の^{はい}入った^{ぶくろ}ビニール袋に、

ドライイースト、さとう、しおを入れ、
口をしっかりとぎってふる。

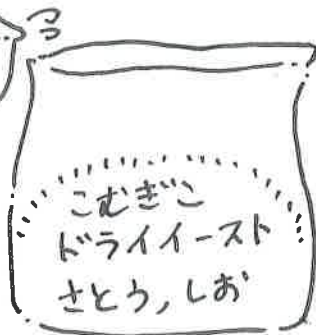


- ② ^ゆぬるま湯(40℃)を入れ、

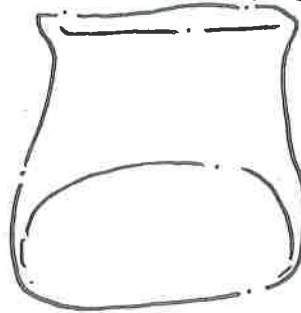
口をしっかりとぎりながらこねる。(5分くらい)



※ ビニールぶくろ やぶれないように!!!

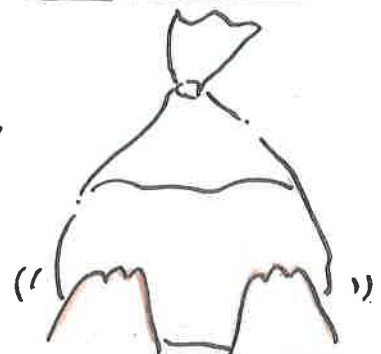


⇒



⇒

オリーブオイル
小さじ1



オリーブオイル(小さじ1)を入れて

つやが出るまでしっかりとこねてまとめる!! (5分くらい)

- ③ きじをねかせる。

3.くらむゆとりをもたせてむすむ

(20 ~ 30分 ^{じん}あたため ^{ばしょ}場所で ねかせる!!



110ン生地 ^{ま い} かくくらむのをまっあいだに

^{やさい} 野菜をきったり、ソースをつくったりするヨ!

④ ソースをつくる。

44 ^{おお}カップ 大 ^おさじ 3
さとう 小 ^おさじ 2
オリーブオイル 小 ^おさじ 1
ドライバジル 小 ^おさじ 1
すりおろしにんにく 小 ^おさじ 1

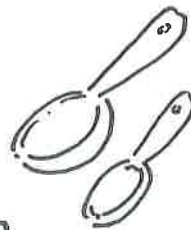


はかる

・けいりょうカップ
たいらなはしよて
はかる!!



・けいりょうスプーン
おおさじと
こさじがあるよ!



⑤ ^{やさい} 野菜をきる。

ピーマン



たまねぎ



110ン缶



ベーコン

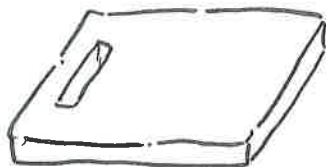


トマト

きる

まないた

下にぬれびきをしくと
安定するよ!



・(ほうちょう)

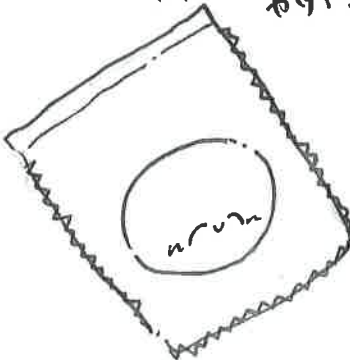


・キッチンばさめ
ベーコンやのりを
4ヨキ4ヨキ!

⑥ ピザをやく。



カット!



1. ビニールぶくろのはしをはさみで切りひらく

2. ぐーはあんちでぶくらんだパンをつぶす

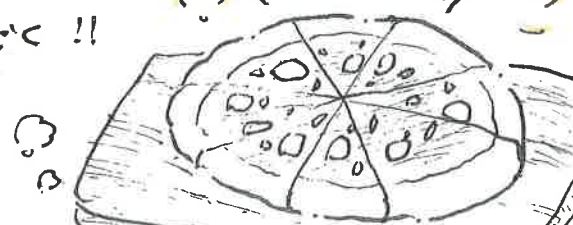
3. 2つに分けて2枚のピザをつくる

4. 鉄板にひろげてフォークで穴をあける

5. ソースをぬり、^{やさい}をのせ。

220℃で15分やく!!

完成!!



フルーツ ジュース

「0秒をやくあいたに」
つくるヨ!!!



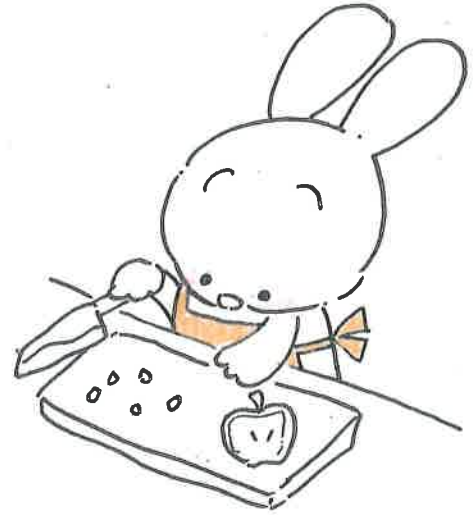
ざいりょう

ふたりぶん 2人分

- なし ... 1コ
- りんご ... 1/4コ
- ヨーグルト ... 100g
- きびさとう ... 大さじ2
- 牛乳 ... 大さじ4

- ① なしのかめをむき、小さく切る。
りんごはかめつきのまま、小さく切る。

- ② ①とヨーグルト、さとう、牛乳をいれ
ミキサーにかける。



- ③ コップに氷をいれ、②をそそぐ。

