

冬野菜を使った時短レシピ

献立名 フライパンピザ

材料 1枚分

生地

薄力粉 50g

強力粉 25g

@ ベーキングパウダー 小さじ1/2

塩 ひとつまみ

牛乳 150cc

オリーブ油 適量

ピザソース

カットトマト 100g

塩 小さじ1/5

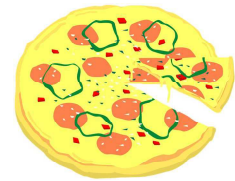
トッピング

とろけるチーズ 40g

ツナ缶 1/2缶

ブロッコリー 80g

オリーブ油 小さじ1



生地を発酵させる時間がいらないので、気軽につくれます。

油の使用量を控え、野菜を多く食べられるようにしているので、朝食にしてもOK!

生地を食パンにして、トマトケチャップをベースにピーマンや玉ねぎ、トマトをスライスしてのせて、チーズをちらして、トースターで焼いてもおいしいピザトーストができます。試してみてくださいね。

【作り方】

- ①@をボールに入れて、あわせておく。
- ②鍋にカットトマト、塩を入れて木べらかスプーンでつぶしながら中火で煮詰める。
- ③ブロッコリーは、洗って小房に分けて、縦に半分切り、軸は皮をむき、鍋に入れて、ブロッコリーがつかるくらいの水を入れて火にかける。
- ④ブロッコリーは、沸騰したら1分くらいゆでてざるにあけ、そのまま冷ます。
- ⑤フライパンにキッチンペーパーでオリーブ油を薄く塗る。
- ⑥@をフライパンに流し入れ、表面がぶつぶつしてくるまでふたをして焼く。
- ⑦生地をひっくり返して、ピザソースとトッピングをのせて、中火で3分~4分くらい焼く。
- ⑧最後に小さじ1のオリーブ油を周りに流し入れ、1分くらいカリッとさせるまで焼く。

献立名 パンプキンスープ

材料 1人分

かぼちゃ 50g
玉ねぎ 20g
バター 1g
スキムミルク 5g
コンソメの素 1/4個
水 100cc
塩、こしょう 少々

冬至の日にかぼちゃを食べると
運を引き寄せると言われています。
かぼちゃは、β-カロテンやビ
タミンCなどが多い緑黄色野菜で
す。ビタミンの多いかぼちゃを食
べて風邪に負けない体づくりを
してくださいね。



【作り方】

- ①かぼちゃは、わたと種を取り、コロコロに切って、さらに5mmの厚さに切る。
- ②①をレンジに使える皿に重ならないように並べ、ラップしてレンジで5～6分お箸が通るまで加熱する。
- ③玉ねぎは、縦半分に切って、薄切りにする。
- ④鍋にバターを熱し、玉ねぎを炒め、透明になってきたら水を入れて5分くらい煮る。玉ねぎがやわらかくなったら、コンソメとスキムミルクを加えてよく混ぜ、ひと煮立ちして、少し冷ます。
- ⑤②をミキサーに入れ、④を少しずつ加えながらなめらかにする。
- ⑥⑤を鍋に戻し、ひと煮立ちするまで加熱する。

献立名 ヘルシー生チョコ

材料 作りやすい量

チョコレート 1枚
絹ごし豆腐 50g
ココア 適量

生チョコは、生クリームを使いますが、
今回は、絹ごし豆腐を使っています。
その分、脂質が半分に減らせます。

【作り方】

- ①耐熱容器にチョコレートを割り入れ、レンジに1分かけて、やわらかくする。
- ②豆腐もレンジに30秒くらいかけて水分を除く。
- ③①に②を加え、よくすり混ぜる。(きめ細かくする場合は、裏ごしするとよい)
- ④クッキングシートに取り出し、冷凍室で30分冷やす。
- ⑤スプーンで小指の先くらいの量をすくい、ココアを敷いた皿の上で転がす。