

親子で楽しくクッキング

野菜を使った簡単おやつレシピをご紹介します。
親子でチャレンジしてみましょう！

ぱくぱくキッチンの
レシピ紹介



野菜たっぷりピザ



発酵なしの簡単ピザ生地を、好きな形に伸ばして、
野菜をたくさんトッピングしてみましょう。

材料:(直径10cm1枚分)

★ピザ生地

小麦粉	30g
ベーキングパウダー	小さじ1/3
牛乳	20ml
ヨーグルト	10g
オリーブオイル	小さじ1

★トッピング

玉ねぎ、トマト、コーン、ピーマン
ウィンナー、ピザ用チーズ、
ケチャップ

①小麦粉、ベーキングパウダー、
牛乳、ヨーグルト、オリーブオイルを
ジッパー付きポリ袋に入れる。

②粉っぽさが無くなるまで混ぜ込む。

もみもみもみ

③袋の中で、ひと塊になってきたら、小麦粉
を振ったまな板の上に生地を取り出し、
好きな形に伸ばしていく。

④200℃に温めたオーブンで③を5分間、
下焼きする。

⑤トッピングの具材をお好みの形に切る。

⑥焼きあがった生地にケチャップ大さじ1
を塗り、お好みのトッピングをのせ、
チーズ10gをのせて再び200℃のオーブ
ンで6分焼いて出来上がり！

季節の野菜をトッピングしましょう。

