

新郷土健康料理・わが町うまいもののれん

とちぎ健康料理

とちぎ健康21プラン

# かぼちゃのピザ

● 烏山町の特産品 ● 中山かぼちゃ

特産のかぼちゃを利用し、なすやトマト等の  
素材の味をいかしたピザです。

烏山町食生活改善推進員協議会



# かぼちゃのピザ

1人分の栄養価：エネルギー399kcal・たんぱく質15.4g・脂質14.6g・炭水化物49.4g・塩分1.2g・カルシウム243mg・鉄1.0mg

## 材料（4人分・20cm×2枚分）

小麦粉（強力粉）	200g
牛乳	120ml
砂糖	大さじ2
ドライイースト	小さじ2
オリーブ油	小さじ2
油	小さじ1
かぼちゃ	80g
なす	60g
鶏ガラスープの素	小さじ1
ニラ	8本
トマト	150g
ベーコン	2枚
ピザ用チーズ	120g
塩	1g
こしょう	少々

## <作り方>

- ①耐熱容器に、Aを入れてよく混ぜ、蓋をしな  
いで電子レンジ30秒温める。これに小麦粉  
を加え、割り箸4本位でよく混ぜ、練ってか  
らひとまとめにしてラップをかけ、更に電子  
レンジで30秒温める。
- ②①を容器から出して、クッキングペーパーに  
包み20分置く。（発酵）
- ③②の生地を2等分し直径20cm位に伸ばし、  
生地に油を塗る。同様にもう1枚を作る。
- ④かぼちゃ、なす、トマトは3mm厚さに切る。  
ニラ、ベーコンは4cm長さに切る。なすには、  
鶏ガラスープの素をふり、トマトは水気をふ  
きとり塩、こしょうしておく。
- ⑤③の上に、④を彩りよくのせ、ピザ用チーズ  
をのせて、220℃に温めたオーブンで15分  
焼き焦げ目をつける。
- ⑥食べやすい大きさに切り分け、器に盛る。

※なすに鶏ガラスープの素を振りかけ、なすか  
ら出る水分を抑え、味付けを控えめにするよ  
う工夫してあります。

## 健康づくりアドバイス

★お母さん、自分の健康も大切に  
そうじ、洗濯、炊事に育児・・・。  
毎日大忙しのお母さん。  
自分の健康も忘れないでね。

味付けは  
うす味に

血圧の高い  
おばあちゃんや  
自分のためにも。

お昼ごはんきちんと  
食べていますか？

残りものでいいや、なんて言わな  
いで自分のためにもう一品。

