

手作りフード、楽しもう！

～もっちりもち！うどんピザ～

☆材料☆



★ゆでうどん…1玉(チルドコーナーにある普通のうどん玉)

★ホットケーキミックス…1袋(約200g)

★プレーンヨーグルト…大さじ4

★塩…小さじ4分の1

★焼く時は、アルミホイルではなく、クッキングシートを敷いてね！

★作り方★

①手を洗う

エプロンに着替えて、
しっかり手を洗おう！



②うどんを踏む

うどんを袋から出し、二重にした

ナイロン袋に移し替え足で踏んでみよう!

親子でダンスをしながら踏んでも楽しいね!



★コツは…かかとで踏む!➡

★うどんの形が無くなり、表面がツルツルに

なるまで、踏んでね!➡



③材料をまとめる

ボウルにうどん、ホットケーキミックス、
ヨーグルト、塩を入れ、混ぜてね!



♡お手伝いって楽しいね♡

④さらにこねる

生地が手にネバネバくっついてしまうので、
大人が混ぜた方がいいかも!
写真のように、表面が滑らかになるまで
力を入れてしっかりこねてね!



⑤生地を伸ばす

天板いっぱいになるまで、伸ばします

!注意!

写真はアルミホイルを敷いてるけど、

生地から離れなくなるので、クッキングシートを使ってね!



★コツ…麺棒と生地がくっつかないようにラップで工夫しよう!

⑥具材を切る

好きな具材を、包丁で切ってね。



⑦ソースを塗る

お好みでケチャップやピザソース、マヨネーズを塗る。



⑧トッピングをのせる

みんなで相談しながら、のせてね。



出来たら、オリーブオイルを適量スプーンで端に回し掛ける。

オーブンの下段に入れ、220℃で15～20分焼き上げる。

★トッピングを変えて、いろんなピザに挑戦!★

〈マルゲリータピザ〉

(ソース)

★トマトケチャップ…大さじ5

(トッピング)

★プチトマト…10個

★ベーコン…100g

★モッツアレラチーズ

(一口大に切る)…1個(約100g)



〈カレーズッキーニピザ〉



(カレーツナソース)

★ツナ缶(煮汁を軽く切る)…1缶

★プレーンヨーグルト…大さじ4

★カレー粉…小さじ1

★すりおろしにんにく…少々

★塩…小さじ4分の1

(トッピング)

★ズッキーニ(幅5mmの輪切り)…2分の1本

★ピザ用チーズ…100g

〈照り焼きチキンマヨピザ〉

(ソース)

★マヨネーズ…大さじ6

(トッピング)

★焼き鳥缶詰(たれ味、55g)…2缶

★ピザ用チーズ…100g

★万能ねぎの小口切り…3~4本

★刻みのり…適量



〈エビコーンカルボピザ〉

(ソース)

★市販のパスタ用

カルボナーラソース…1食分

(トッピング)

★むきえび…100g

★ホールコーン…50g

★ピザ用チーズ…70g

いろいろなピザを作れば楽しいよ!