

令和 7 年 2 月 2 日 3 年生から 6 年生の子どもたち 24 人が、ピザづくりに挑戦しました。ピザでメインとなるのはピザ生地です。子どもたちはこれを小麦粉から作りました。今回の講師も昨年同様 相模女子大学 栄養学部健康栄養学科 本間祐子准教授でした。



館長さんと本間先生

ピザ生地のデモンストレーションです



さあ、調理スタートです

きれいな生地ができました。



生地をめん棒で直径 24 cm ぐらいの円形にします。



子どもたちも挑戦。みんな上手でした。



先生のデモンストレーションの間、生地は寝かせます。

のばした生地をフライパンで焼きます。ちょっと火加減が強かったかな？



最後にトッピングをします。

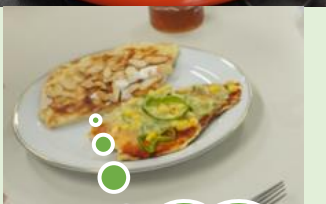


子どもたちの感想から

☆チーズがとろけて、まるで「チーズのベット」みたいにすごくおいしかった♥アーモンドの方では生クリームとバターの相性がすごく合っていておいしかった。

☆野菜のピザがおいしくて、家に帰ったらピザを作りたいです。

完成です。
いただきます



食べた後は、ゲームをしたり、自分たちの学校紹介をしました。和気あいあいの楽しい料理教室でした。

フライパンピザ (2 種類) 手順

材料	分量
ピザ生地 (直径約 24 cm 2 枚分)	
ドライイースト	6g
牛乳	100~120g
小麦粉 (強力粉)	200g
A 砂糖	6g
B 塩	2g
オリーブ油	大さじ 2

トッピング (2 種類)

材料	分量
トマト (ピザソース) 焼 (しょうばい焼)	30g
チーズ	30g (焼く時)
キャベツ	30g (焼く時)
コーン (缶)	20g
ピザ用チーズ	50g
シュウガースアーモンド焼 (甘い焼)	
バター	8g (溶かす)
グラニュー糖	6g
スライスアーモンド (ローストしたもの)	20g
ホイップクリーム	20g

＜ピザ生地の作り方＞
①牛乳を耐熱容器に入れ、電子レンジで 30 秒ほど加熱します。軽く温まった牛乳にイーストを入れて 5~10 分くらい置いておきます。
② A 量入れたボウルに B を入れてよく混ぜ合わせ、ひとままとまったら、オリーブ油も入れて 10 分くらいおきます。生地がきつね色になったら、生地をのばしたままボウルにラップをして 15 分くらい置いておきます。
③タネ生地を約 30 cm 長さに切ったものを 2 枚用意します。2 枚のタネ生地をのばしたものを重ね、タネ生地の上からラップで生地を伸ばします。直接フライパンの底にのせて焼きます。
④生地が焦げないように、生地をひっくり返して焼きます。
⑤フライパンに生地を入れたら、少し強めの火で焼くことで 5 分~7 分くらい焼いたら、生地をひっくり返し、焼いた面を上にして焼きます。
⑥トッピングをのせる場合
※トマト焼：伸ばした生地 (焼かないもの) にピザソースを塗り、トッピングをのせてオープン約 200℃: 10 分~15 分 (焼きをしながら) 焼く。
※シュウガースアーモンド焼：伸ばした生地 (焼かないもの) にバターを塗り、グラニュー糖とスライスアーモンド (ローストしたもの) をのせてオープン約 200℃: 10 分~15 分 (焼きをしながら) 焼く。ホイップクリームは焼いたらのせる。

＜シュウガースアーモンド焼の作り方＞
①フライパンにバターとスライスアーモンドを入れて、弱火でフライパンを振りながら約 10 分ほど加熱します。
注意！アーモンドは焦げやすいので、焼き過ぎにも注意です。焦げないように焼く。フライパンの底が焦げたら、焦げを拭き取り、再度加熱します。

2025 年 2 月 2 日 (日) 講師：相模女子大学栄養学部健康栄養学科 本間祐子