

しよくいくこうぎ  
食育講座

「親子で作る料理体験 おいしくて元気になるおやつの食べ方」  
【ぎょうざピザ】

ざいりょう 材料	4人分	作り方
ぎょうざの皮	4枚	①ハムは1～1.5cm角切りにする。
ハム	1枚	②ピーマンと玉ねぎは薄切りにする。
ピーマン	12g	③クッキングシートにぎょうざの皮を並べ、ケチャップを塗る。
たま 玉ねぎ	20g	④玉ねぎ、ハム、ピーマンを並べ、ピザ用チーズをのせ、オーブ
ピザ用チーズ	48g	ントースターなどでチーズが溶けるまで（3～5分）焼く。
ケチャップ	小さじ2	⑤皿に盛り付ける。

しらたま  
【白玉ポンチ】

材料	4人分	作り方
しらたまこ 白玉粉	100g	①砂糖、水を鍋に合わせて火にかけて沸かし、粗熱をとって冷ましておく。
みず 水	100g弱	②くだものを食べやすい大きさに切る。
お好みのくだもの	200g	③①が冷めたら、②のくだものをいれる。
さとう 砂糖	50g	④白玉粉に水をいれてこね、耳たぶよりすこし固いくらいの、成形しやすい固さにする。
みず 水	120g	⑤④を食べやすい大きさに丸め、最後に中央を指で軽く押さえて平たくする。
		⑥鍋にたっぷりの湯を沸かし、⑤の白玉だんごをいれる。
		⑦浮いてきてから、さらに1分以上茹でる。
		⑧茹で上がった後、鍋からすくいとり、冷水にとって冷ます。
		⑨⑧の水を切り、③と合わせ、器に盛り付ける。

