

かんたんピザ

〈材料〉 4人分

ぎょうぎの皮	8枚
ケチャップ	適量
ピーマン	1個
ミニトマト	8個
たまねぎ	1/2個
チーズ	50g



ぎょうぎの皮を食パンに
変えてもOK。
好きな具材で
つくってみてください♪

〈作り方〉

①野菜を切る。

ピーマン → うすくスライス

ミニトマト → 1/4にカット

たまねぎ → うすくスライス

②ぎょうぎの皮にケチャップをぬり、ピーマン、ミニトマト、たまねぎをのせる。

③②にチーズをのせ、トースターで5分ほど焼いたらできあがり。

スコーン

〈材料〉 6個分

小麦粉	100g
砂糖	大さじ2
ベーキングパウダー	小さじ1
塩	ひとつまみ
豆乳	40ml
太白ごま油(サラダ油)	大さじ2
チョコチップやくるみ等	適量



〈作り方〉

①ボールに小麦粉、砂糖、ベーキングパウダー、塩を入れてまぜ合わせる。

②豆乳と油を加え、ゴムベラで切るようにさっくりとまぜる。

③粉っぽさが残っているところにチョコチップやくるみなどを加え、手で折りたたむようにして生地をひとつにまとめる。

④生地を6等分にして、オーブンで焼く。(180℃で20分)