

5月5日はこどもの日です。さらに大型連休もあります。
お子さんがお休みのこの機会に、おうちで一緒に作れるレシピにチャレンジしてみませんか？

しらすとコーンの カレー風味ピザ



健康
レシピ

Presented by 町管理栄養士

揚げないアメリカンドッグ



「子どもと休日
わいわいレシピ」

しらすとコーンのカレー風味ピザ

【材料】1枚分

強力粉	100g
★塩	小さじ1/2
水	50cc
オリーブオイル	大さじ1
玉ねぎ	100g
●牛乳	3カップ
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ2
カレー粉	小さじ1
ピザ用チーズ	適量
しらす干し	30g
いんげん	25g
コーン缶	50g
にんじん	25g

栄養成分(1/8枚分)	
エネルギー	186Kcal
塩分	1.0g

【下ごしらえ】

★ピザ生地

- ① ボウルに強力粉、塩、水を入れ、箸で混ぜ合わせる。
- ② ①にオリーブオイルを加えて、手でこねる。まとったら30分程度おく。
- ③ 麺棒（または手）で直径25cm程度のばす。

●カレークリームソース

- ① 玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- ② フライパンにバターを中火で熱し、①を炒める。
- ③ 透き通ったら小麦粉、カレー粉を加えて焦がさないように混ぜ、全体に粉を絡める。
- ④ 牛乳を加えてとろみがつくまでよく混ぜる。

オープン 220℃で予熱をしておく。

【作り方】

- ① いんげんはサッとゆで2cm幅に切る。コーンは汁気を切る。にんじんはいちょう切りに切る。
- ② ピザ生地にソースを塗ってチーズを散らし、しらすと①のをのせ、熱したオーブンにいれ、220℃で20～25分程度焼く。

ポイント

魚介系ピザもしらすなら簡単に仕上がります。具材の量は好みで調節してお召し上がりください。

揚げないアメリカンドッグ

【材料】10個分

ホットケーキミックス	150g
絹ごし豆腐	150g
卵	1個
牛乳	75cc
粗引きウィンナー	10本
ケチャップ	適量
油	適量

栄養成分(1個分)	
エネルギー	147Kcal
塩分	0.6g

【作り方】

- ① 絹ごし豆腐は泡だて器で混ぜ合わせて、滑らかなペースト状にする。卵、牛乳を順に加えて混ぜ合わせる。
- ② ①にホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜ合わせる。
- ③ ウィンナーにつまようじを刺し、ホットプレートで皮が破れないようにあたためる。
- ④ ③を一旦取り出し、油少々を加え、キッチンペーパーで薄く塗る。②の生地をスプーンですくい、楕円形に（ウィンナーの幅に合わせて）広げ、150℃程度で焼く。
- ⑤ 生地表面にプツプツと気泡が出来たら、ウィンナーを端に寄せ、くるくると巻き込む。
- ⑥ 全部巻いたらホットプレートに並べ、蓋をして中まで火を通す。
- ⑦ 器に盛り、お好みでケチャップをかけて完成。

ポイント

生地を薄めに・楕円形に焼くことで、きれいに巻けます。揚げていないのでヘルシーな一品です。

【問合せ先】健康増進課 ☎ 029-240-7134（直通）

みんなの図書館

茨城町立図書館

☎ 029-240-7131

ホームページ

<http://www.lib.t-ibaraki.jp/>



おすすめの[★]新着本

新刊1



死にがいを求めて生きているの
(朝井 リョウ 著)

植物状態のまま病院で眠る智也と、献身的に見守る雄介。海族と山族の対立という土台。そんな中で自滅してしまう人もいれば反発によりやりたいことを見つける人もいる。交わるはずのない点と点が、智也と雄介になるとき、時代の闇が露わになる。自滅と祈りの物語。

新刊2



みかんとひよどり
(近藤 史恵 著)

料理学校を卒業し、フランスで修業も積んだ腕をもちながらレストランの経営に失敗しつづける雇われシェフの潮田は、始めたばかりの猟で遭難してしまう。途方に暮れていたところ、ひとり山でハンティングをして暮らしている猟師、大高に助けられる。人生の変化を描く成長物語。

イベント情報

おはなし会 (毎月第2・4土曜日)

5月11日(土) 午後2時～

5月25日(土) 午前11時～

絵本となかよし (毎月第2・4木曜日)

5月9日(木) 午前10時30分～

5月23日(木) 午前10時30分～

どちらも図書館「おとぎのくに」で開催します。皆様のご来館をお待ちしています。

図書館カレンダー

2019年5月の休館日

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6 休	7	8	9	10	11
12	13 休	14	15	16 休	17	18
19	20 休	21	22	23	24	25
26 休	27 休	28	29	30	31	

◆新刊・新着本のご案内



ふくろうがっこう
(いとう ひろし 著)



カイとティム
よるのぼうけん
(石井 睦美 著)



長浜高校
水族館部!
(令丈 ヒロ子 著)



こうして誰も
いなかった
(有栖川 有栖 著)



キッド
(相場 英雄 著)



お茶壺道中
(梶 よう子 著)



航跡の
真実
(伊東 潤 著)



夜の塩
(山口 恵以子 著)