



小学校1~6年生とお父さん

親子

オンライン

# 料理教室

## 大好きなお父さんと一緒に作ろう!!



※写真はイメージです。

ミニセミナー

男性の家事育児参加について理解を深めましょう!

**menu** 生地から作るフライパンピザ

ベーコンとコーンマヨピザと具たくさんさんのナポリタンピザ。クリスマスにぴったりのサラダと一緒に作りましょう。

**講師** 本田よう一

料理家、栄養士 1983年生まれ福島県泉崎村出身。高校を卒業した後、栄養士の専門学校に進み、栄養士の免許を取得。2006年から料理家として仕事を開始。食べてくれる人にやさしく、作ってくれる人にもやさしくをモットーとしている。あったかふくしま観光交流大使として活動中。



本田よう一のカジダンご飯を始めよう!

# 12/5

2021 日

午前10時30分~(約90分間)

**募集人数** 親子20組

※小学校1~6年生のお子さんとお父さんでご参加ください。

**参加費** 無料

**応募締切** 11/17(水)

**参加者の準備物**

フライパン、フライパンのふた、ボール、めん棒など  
※その他の器具や食材等は下記QRコードからご確認ください。

**お届けする食材**

●強力粉 ●薄力粉 ●ベーキングパウダー  
当日使用する主な食材などのセットは無料で11月28日までに各ご家庭に配送します。  
※到着日時のご指定はできません。

**ご参加について**

- 応募者多数の場合は、抽選とさせていただきます。
- 当選者のみメールにてご連絡します。
- 当日はZoomを使用します。
- 当日の様子は収録し、福島県男女共生課の広報等で活用する場合があります。
- イベント終了後にアンケートのご協力をお願いします。

Zoom参加の  
注意事項

- 本名でもニックネームでも参加できます。アカウント登録名がZoomでは、全員に表示されるのでご注意ください。
- 家の場所などの個人情報が特定されたり、他者の映り込みでトラブルにならないよう、プライバシーにご注意ください。  
※Zoomではバーチャル背景設定もできますので、そちらの機能をおすすめいたします。
- 接続テストは早めに行い、操作方法の不明や、インターネットの接続がうまくいかないなどの事態がないようご注意ください。
- 皆さんとの会話をスムーズにするために、携帯の着信音や周りの人の話し声、周辺の騒音などが入らないようご配慮をお願いします。
- 録画や画面のスクリーンショット、SNS投稿は禁止です。録画やSNS投稿される際は運営まで事前にご確認ください。

主催:福島県

お問い合わせ:料理教室事務局(株式会社民報アド)

TEL:024-531-4310 平日10:00~17:00

申込みは  
こちらから



親子

オンライン  
料理教室

大好きなお父さんと一緒に作ろう!!

おいしい!  
カンタンレシピ!



本田よう一のカジダンご飯を始めよう!



2種類のフライパンピザ  
(調理時間30分)

具沢山ナポリタンピザ  
ベーコンのコーンマヨピザ

### 生地 (2枚分)

#### 材料

**A**  
薄力粉 100g  
強力粉 100g  
ベーキングパウダー 小さじ2

**B**  
砂糖 小さじ2  
塩 1つまみ  
オリーブ油 大さじ1  
水 90ml~100ml

#### 作り方

- ①Aをふるいに入れて、ボールに入れる。くぼみを中央に作り、Bを入れる。水を入れて、全体がまとまるまでよく練る。5分ほど練ったら、ラップで包み、15分~30分ほど休ませる。
- ②①の生地を2等分にして、円形に薄く伸ばす。26cmのフライパンに入る程度まで広げたら、フライパンにオリーブ油(分量外)を薄く塗り、2分ほどフタをして蒸し焼きにする。返して、さらに2分ほど蒸し焼きにする。ここまででピザ生地の出来上がり。

### 具沢山ナポリタンピザ

#### 材料

ウインナーソーセージ 3本  
玉ねぎ 1/4個(50g)  
ピーマン 1個

ケチャップ 大さじ1と1/2  
ピザ用チーズ 30~40g

#### 作り方

- ①ウインナーは斜め薄切りにする。玉ねぎは繊維に沿って、薄切りにする。ピーマンはお尻の方から薄切りにし、種の部分になったら、種を取り除き、できるだけ薄切りにする。
- ②フライパンに乗せたピザ生地にケチャップを塗り、チーズを半量かける。①の具材を散らして乗せたら、残りのチーズを全体に散らす。フタをして、5分程度蒸し焼きにし、食べやすい大きさに切る。

### ベーコンのコーンマヨピザ

#### 材料

スライスベーコン 2枚(40g)  
とうもろこしの缶詰 50g  
マヨネーズ 適量

ケチャップ 大さじ1と1/2  
ピザ用チーズ 30~40g

#### 作り方

- ①ベーコンは2cm幅に切る。とうもろこしは水けをきる。
- ②フライパンに乗せたピザ生地にケチャップを塗り、チーズを半量かける。①の具材を散らして乗せたら、残りのチーズを全体に散らす。マヨネーズをお好み量かけてフタをして、5分程度蒸し焼きにし、食べやすい大きさに切る。

### クリスマスチーズマリネ

(調理時間15分)

#### 材料

ブロッコリー 1個(200g)  
プチトマト 1パック(200g)  
カマンベールチーズ 1個(100g)

塩 小さじ1/2  
砂糖 小さじ1  
酢 小さじ2  
オリーブ油 大さじ2

#### 作り方

- ①ブロッコリーは小房にし、さっと水洗いし、耐熱皿に並べる。ふわりとラップをして、600wの電子レンジで3分加熱する。ザルにあけて、粗熱をとる。塩少々をふる。
- ②トマトはヘタをとり、横2等分に切る。ボールに入れて、塩、砂糖を入れて全体になじませる。トマトがしんなりするまで置いておく。
- ③器の中央にチーズを置き、トマトをその外側に、さらに外側にブロッコリーを盛り付ける。仕上げにオリーブ油を全体にかけて、酢をかける。チーズをナイフなどで切りながら、全体にかきまぜる。