

# 管理栄養士のお手軽レシピノート



★食べ物がでてくる絵本はたくさん♪

## 絵本再現レシピ②

# 絵本再現  
# 簡単調理



★「ピザパイくんたすけてよ」のおばけピザパイ

≪材料≫ (パイシート 3枚分)

- ・パイシート 3枚
- ・ピザソース (市販) 適量
- ・ピザ用チーズ 適量
- ・オクラ
- ・ウインナー
- ・トマト
- ・ピーマン
- ・コーン
- ・ブロッコリー
- ・ゆで卵
- ・ゆでエビ

具材はお家にあるものでOK!



≪作り方≫

- ①パイシートは室温に戻して解凍しておく。
- ②麺棒で1.5倍の大きさになるように伸ばす。
- ③伸ばしたパイシートにピザソースを塗り、チーズをまんべんなくふりかける。
- ④その上にお好きな具材を乗せて、200度に余熱したオーブンで18分焼いて完成!

顔のように作ってみたり...



風景を作ってみたり...  
(ハワイをイメージ)



~管理栄養士のあとがき~

「ピザパイくんたすけてよ」の絵本にでてくる『おばけピザパイ』を再現しました!  
ほかにもユニークなピザパイがあるので、ぜひご覧ください。  
絵本ではおばけのアッチと子どもたちが歌いながらピザパイを作るので、  
ご家庭で作るときも歌を歌いながら楽しく作ってみてください♪

# ★「サラダでげんき」のりっちゃんのサラダ

## ≪材料≫ (4人分)

・キャベツ	1/2個	・かつおぶし	1袋
・にんじん	小1本	・塩こんぶ	ひとつかみ
・きゅうり	1本	・油	大さじ5
・トマト	1個	・酢	大さじ4
・ハム	1パック(4枚)	・さとう	大さじ1
・コーン缶	100g	・塩	小さじ1



## ≪作り方≫

①キャベツは2cm角位のざく切り、人参は薄いいちょう切りにする。

鍋に水とにんじんを入れて火にかけ、沸騰したらキャベツを入れて茹でる。  
2分茹でて野菜がやわらかくなったら、ザルにあげて水を切っておく。



②きゅうりは薄い半月切り、トマトとハムは食べやすい大きさに切っておく。



③大きめのボールにAの材料を入れて、泡だて器で全体が白くなるまでよく混ぜる。



④③のボールに、①と②の具材を入れ、

くりんくりん

さらにコーン・かつおぶし・塩こんぶを加えて、大きいスプーンでよく混ぜて完成！

～管理栄養士のあとかき～

「サラダでげんき」のりっちゃんがお母さんに作ってあげたサラダを再現しました！

はじめはキャベツ・きゅうり・トマトのシンプルなサラダでしたが、

様々な動物がりっちゃんのところにきて、「○○を入れるといいよ」と言い

どんどん具材が増えるので、正直おいしくなるか不安でしたが(笑)

ちゃんと味がまとまっておいしく出来ました！

絵本ではキャベツとにんじんは生ですが、より食べやすくするために茹でています。

～参考にした絵本の紹介～



『ピザパイくんたすけてよ』

角野栄子作 佐々木洋子絵 ポプラ社

レストランの屋根裏に住む、小さなおばけの男の子アッチは、お客さんの食べているごちそうを見るのが大好きな食いしん坊。けれどこのごろ、アッチの住むレストランに、お客さんが来なくなってしまって…。

「小さなお化けシリーズ」第4巻。

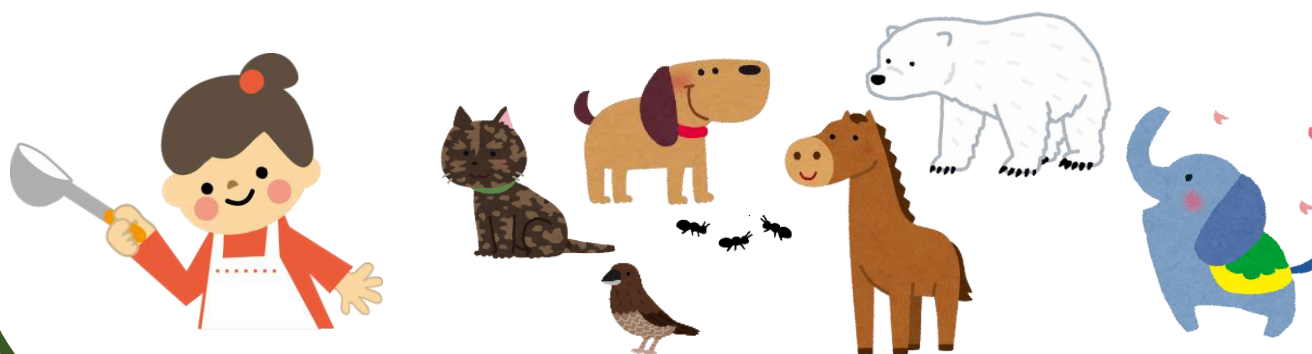
☆☆☆☆☆☆

『サラダでげんき』

角野栄子作 長新太絵 福音館書店

病気のおかあさんのために、なにかいいことをしてあげたい りっちゃん。いっしょうけんめい考えて、おかあさんが元気になるように、サラダを作ってあげることにしました。きゅうりととまと、きゃべつを切っていると、のらねこがやって来て…。

《こどものとも》傑作集の絵本。



毎月19日は「いただきますの日」、  
毎年6月は「食育月間」です。

