

ゴロゴロ具材の ごちそうピザ

ゴロツとした
具材をのせて
ゴージャス感アップ!



カロリー(1人分)
311 kcal
塩分相当量(1人分)
1.4g

※写真はイメージです。

● 材料(4人分) ●

- たけのこ(水煮)(一口大に切る)…… 50g
- アスパラガス(下の方の皮をむき3等分に切る)…… 3本
- **カゴメ 高リコピントマト**
(一口大に切る)…… 1個
- 厚切りベーコン(1.5cm角に切る)…… 50g
- 新じゃがいも(皮付きのまま一口大に切り、ラップをして電子レンジで2分加熱)…… 1個
- ぶなしめじ(石づきを落とし小房にわける)…… 1/2パック(50g)
- バター…… 10g

● コクうまピザソース(混ぜる)

- **カゴメ アンナマンマ トマト&ガーリック**…… 大さじ4
- アンチョビペースト…… 小さじ1
- オリーブオイル…… 大さじ1
- **JCコムサ デルソーレ クリスピーピザクラスト22cm**…… 1枚
- **ハウス** とうけるミックスチーズ…… 50g
- バジル…… 適量

● 作り方 ●

- ① フライパンにバターを入れ、たけのこ・アスパラガスを中火で焼き、少し焼き目を付ける。
- ② ピザクラストに「コクうまピザソース」を塗り、①・トマト・ベーコン・新じゃがいも・ぶなしめじを並べ、ミックスチーズを散らす。
- ③ 250度に予熱したオーブンに②を入れ、チーズが溶けうっすら焦げ目がつく程度に6～7分焼いたら取り出し、バジルを飾る。

「Toss Sala®」で作る サーモンシーザーサラダピザ

・材料(2人分)・

- ・ピザクラスト レギュラー……1枚
- ・オリーブオイル……………大さじ1
- ・おろしにんにく……………小さじ1/5
- ・塩……………小さじ1/5
- ・サーモン刺身用……………150g
- ・味の素「Toss Sala®」
シーザーサラダ味……………1パック

野菜

- ・グリーンレタス
(一口大にちぎる)……………3枚(60g)
- ・赤たまねぎ(薄切り)……………1/2個
- ・ラディッシュ(縦に6等分に切る)
……………5個
- ・パプリカ(黄)(細切り)……………1/3個

作り方

- 1 Aをピザクラストに塗り、250度に予熱したオーブンで、うっすら焦げ目がつくまで約4分焼く。
- 2 ボウルに野菜をすべて入れ、「Toss Sala®」を加えて和え、①の上に盛り付け、サーモンをのせる。

粉のドレッシングだから
ピザに水分が
移りにくくてイイネ!



カロリー(1人分)
472kcal
………
塩分相当量(1人分)
1.8g

※写真はイメージです。

カルボナーラソースで作る

ベーコンとスナップえんどうのカルボナーラピザ

●材料(1枚分:4人分)●

- ピザクラスト レギュラー……………1枚
- カルボナーラ……………130g
- 「スライスベーコン(短冊切り)……………30g
- 具材 ●スナップえんどう(筋をとって茹で、半分に切る)……………6個
- 「マッシュルーム(縦4等分に切る)……………4個
- とろけるミックスチーズ……………30g
- 温泉玉子……………1個
- あらびき黒こしょう……………適量

※九州地区ではスナップえんどうの取り扱いがない場合がございます。

●作り方●

ピザクラストにカルボナーラソースを塗り、具材を並べ、ミックスチーズを散らし、250度に予熱したオーブンで5~6分焼く。温泉玉子を中央のせ黒こしょうを振る。

カロリー(1人分)
175kcal
塩分相当量(1人分)
1.2g

パスタソースで色々ピザ

ミートソースで作る

なすとシーフードのミートソースピザ

●材料(1枚分:4人分)●

- ピザクラスト レギュラー……………1枚
- ミートソース……………130g
- なす(厚さ1cmの輪切り)……………1本
- シーフードミックス(解凍しておく)……………30g
- ミニトマト(半分に切る)……………6個
- とろけるミックスチーズ……………30g

●作り方●

フライパンにオリーブオイル大さじ1(分量外)を熱し、なす・シーフードミックスを焼く。ピザクラストにミートソースを塗り、なす・シーフードミックス・ミニトマトを並べ、ミックスチーズを散らし、250度に予熱したオーブンで5~6分焼く。

カロリー(1人分)
135kcal
塩分相当量(1人分)
1.0g

バジルソースで作る

アボカドとナッツのバジルソースピザ

●材料(1枚分:4人分)●

- ピザクラスト レギュラー……………1枚
- さわやかな香りのバジルソース……………85g(1袋)
- 「アボカド(皮と種を除き一口大に切る)……………1/2個
- ミックスナッツ……………30g
- 「kiri®クリームチーズ(1cm角に切る)……………30g

●作り方●

ピザクラストにバジルソースを塗り、具材を並べ、250度に予熱したオーブンで5~6分焼く。

カロリー(1人分)
191kcal
塩分相当量(1人分)
0.8g

たらこソースで作る

アスパラとシーフードのたらこソースピザ

●材料(1枚分:4人分)●

- ピザクラスト レギュラー……………1枚
- パスタソース たらこ……………1食分
- 「シーフードミックス(解凍しておく)……………30g
- 具材 ●新じゃがいも(皮付きのまま一口大に切り、ラップをして電子レンジで2分加熱)……………1個
- アスパラガス(下の方の皮をむき縦半分に切り4cm幅に切る)……………3本
- とろけるミックスチーズ……………30g

●作り方●

ピザクラストにたらこソースを塗り、具材を並べ、ミックスチーズを散らし、250度に予熱したオーブンで5~6分焼く。

カロリー(1人分)
145kcal
塩分相当量(1人分)
1.1g

※写真はそれぞれ1/4カットしたイメージです。

包み方とタレで楽しむ餃子

餃子のあんを作る

材料(約25個分)

- 豚ミンチ……………150g
- しょうゆ……………小さじ1
- キャベツ(みじん切り)……………200g
- 砂糖……………大さじ1/2
- おろしにんにく……………小さじ1
- 塩……………小さじ1/2
- おろししょうが……………小さじ1/2
- こしょう……………適量
- 料理酒……………小さじ1

作り方

キャベツに塩小さじ1/2(分量外)を振り、しばらくおいたら水洗いしてしっかり水気を切る。豚ミンチなどその他の材料をすべて加え、よく混ぜ合わせる。



この餃子のあんと餃子の皮を使って作っていくよ

① お花畑餃子

材料(10個分)

- ブロッコリー……………30g
- コーン缶……………20g

作り方

餃子の皮を広げ、中央に餃子のあんを置き、その上にブロッコリーまたはコーンをのせて包む。



② 帽子餃子

材料(5個分)

(餃子のあんと皮のみ)

作り方

餃子の皮を広げ、中央に餃子のあんを多めに置いたら、皮をさらにもう1枚上に置き、丸く膨らむように手で押さえて包む。



③ 飛び出す! えびしそ餃子

材料(5個分)

- えび……………5尾
- しそ(大葉)……………5枚

作り方

餃子の皮を広げ、中央にしそを置き、餃子のあんとえびをのせて包む。

④ 飛び出す! たこキムチ餃子

材料(5個分)

- 蒸しだこ または 煮たこ(足の先) ……5本
- キムチ……………20g

作り方

餃子の皮を広げ、中央に餃子のあんとたこキムチをのせて包む。

つけダレで楽しもう



酢こしょうダレ

- 酢……………適量
- あらびき黒こしょう……………適量



マヨネーズダレ

- マヨネーズ……………適量
- ポン酢しょうゆ……………適量



柚子こしょうダレ

- 柚子こしょう……………適量
- ポン酢しょうゆ……………適量

それぞれ混ぜ合わせておく

餃子のおいしい焼き方

※写真はすべてイメージです。

熱したフライパンに餃子を並べ、沸騰したお湯100ml(分量外)を餃子にかかるように回しかけ、フタをして強めの中火で蒸し焼きにする。水分が飛んだらフタを開け、弱めの中火にしてサラダ油大さじ1(分量外)を回しかけ、カリカリに焼き目をつける。

他にも色々な包み方があるよ!

包み方図鑑

検索

餃子のおあんを作る

材料(50~60個分)

- 豚ミンチ 300g
- キャベツ(みじん切り) 400g
- おろしにんにく 小さじ2
- おろししょうが 小さじ1
- 料理酒 大さじ1/2
- しょうゆ 小さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 塩 小さじ1
- こしょう 適量

作り方

キャベツに塩小さじ1(分量外)を振り、しばらくおいたら水洗いしてしっかり水気を切る。豚ミンチなどその他の材料をすべて加え、よく混ぜ合わせる。

ピザ風味餃子

材料(15~20個分)

- 餃子のおあん 上記の1/3量
- ピザソース 大さじ2
- 厚切りベーコン(1cm角に切る) 20g
- モッツアレラ(1cm角に切る) 30g
- 隆祥房 オレンジ色の餃子皮 15~20枚

作り方

ベースのおんにピザソースを混ぜる。餃子の皮を広げ、あんとベーコン・モッツアレラをのせて包む。



たこしそ餃子

材料(15~20個分)

- 餃子のおあん 上記の1/3量
- しそ(半分に切る) 10枚
- 蒸しだこ または 煮たこ(1cm角に切る) 50g
- 隆祥房 みどり色の餃子皮 20枚

作り方

餃子の皮を広げ、しそをのせ、その上にベースのおんとたこをのせて包む。



にら餃子

材料(15~20個分)

- 餃子のおあん 上記の1/3量
- にら(みじん切りにする) 1/2束(50g)
- 国産米粉餃子の皮 20枚

作り方

ベースのおんににらを加えてよく混ぜ合わせる。餃子の皮を広げ、あんをのせて包む。



※写真はすべてイメージです。

餃子の包み方まめ知識

包むときに、皮に具を押し付けるようにのせ、空気を抜きながら包むと、焼いたあとに具と皮が離れずジューシーに仕上がります。



焼きマシュマロの チョコレートピザ

weekly
FoodNote

材料(4人分)

- **ピザクラスト レギュラー** …1枚 • くるみ …………… 20g
- **ロッセ ガーナミルク**
(1かけを半分に割っておく) ……1枚 • **ディズニー しぼるだけホイップ**
…………… 適量
- **ホワイトマシュマロ** …………… 80g • **ミントの葉** …………… 適量
- **バナナ** (1.5cmの輪切り) ……1本

作り方

- 1 ピザクラストにチョコレートを広げるようにのせ、オーブントースターの「高温」(オープンの場合は250度に予熱)で約4分焼く。
- 2 ①を取り出し、マシュマロ・バナナ・くるみをのせ、再びオーブントースターに入れ、マシュマロにうっすら焦げ目がつくまで2~3分焼く。
- 3 ②を取り出し、ホイップ・ミントを添える。

ワンポイントアドバイス

マシュマロは焦げ目をつけるように、高温で一気に焼くのがポイント。
庫内の狭いオーブントースターや、電熱線に近い高さで焼くといいよ。



とろ〜りクリーミーな
焼きマシュマロと、
チョコレートの
スイートなピザ♡

カロリー(1人分)
341 kcal
塩分相当量(1人分)
0.3g

※写真はイメージです。

餃子の皮で作る アイスマイルフィーユ

weekly
FOOD Note 【フードノート】

材料(2人分)

- 国産米粉餃子の皮 6枚
- バター (電子レンジで30秒ほど温めて溶かす) 10g
- りんご (皮付きのまま厚さ5mmに切る) 1/4個
- 粉砂糖 適量
- バナナ (厚さ1cmの斜め切り) 1/2本
- ミントの葉 適量
- アイスクリーム 100g

作り方

- 餃子の皮にバターをハケで薄く塗り、オーブントースターできつね色になるまで約4分焼く。
※焦げないように様子を見て焼き時間は調整してください。
- 残ったバターをフライパンに入れ、りんご・バナナを両面に焦げ目がつくまで中火で焼く。
- お皿に①・②・アイスクリームを交互にのせ、ミントを飾り、粉砂糖を振る。

ワンポイントアドバイス

餃子の皮はあつという間に焦げちゃうので、焼くときは気をつけてね～。



餃子の皮が
パリッと食感の
スイーツに！



カロリー(1人分)
210kcal
塩分相当量(1人分)
0.2g

※写真はイメージです。