

新宿区では食育の推進を目的として中学生を対象にメニューコンクールを実施しています。令和7年度のテーマは「エネルギー代謝をサポート! ビタミン B₁・B₂ がとれるメニュー」でした。

ビタミンたっぷりポテトピザ!!

材料 【材料：4人分】

★生地

- ・じゃがいも…500g
- ・片栗粉…大さじ7
- ・塩・こしょう…少々
- ・卵…1/2個
- ・オリーブオイル…小さじ1～2
- ・小麦粉…適量
- ・卵…1/2個

A

★あさりのソース

- ・にんにく…3片
- ・唐辛子…1/2本
- ・ベーコン…3枚
- ・いんげん…8本
- ・ミニトマト…3個
- ・オリーブオイル…適量
- ・あさり…70g
- ・干しえび…少々
- ・ジェノベーゼソース…適量
- ・塩…少々
- ・ピザ用チーズ…適量

B

★明太クリームソース

- ・ホールコーン…60g
- ・生クリーム…120ml
- ・明太子…1/2腹(1本)
- ・ナツメグ…少々
- ・顆粒だし…適宜
- ・鶏がら顆粒だし…適宜
- ・白だし…小さじ1
- ・塩・こしょう…少々
- ・マヨネーズ…適量
- ・刻み海苔…適量

C

作り方

★生地

- ①じゃがいもの皮をむいて、竹串が通るまで茹で、つぶす。
- ②ボウルに①、Aを入れてこね、2等分する。
- ③②をまな板に移し、小麦粉を振る。適当な大きさになるように伸ばし、2枚の生地を作る。
- ④天板にクッキングシートを広げて③のをのせ、溶き卵を塗る。生地に焼き目がつくまで、180～220℃のオーブンで3分程度焼く。

★あさりのピザ

- ⑤にんにくは1片を薄切り、2片をみじん切りにする。唐辛子は輪切り、ベーコンは1cm幅、いんげんは3～4等分、ミニトマトは4等分に切る。
- ⑥鍋にオリーブオイル、⑤のにんにく、唐辛子を入れ、香りが出るまで炒める。
- ⑦⑥に⑤のベーコン、いんげん、ミニトマト、Bを加えてさらに炒める。
- ⑧④の生地に⑦、ピザ用チーズをのせて、さらに2～3分焼いたら完成。

★明太クリームピザ

- ⑨鍋にコーン、生クリームを入れ、沸騰直前まで温める。明太子は皮をとる。
- ⑩⑨の鍋に明太子、Cを加えて混ぜ合わせる。
- ⑪④の生地に⑩のをのせて、さらに2～3分焼く。
- ⑫⑪の生地全体にマヨネーズをかけ、刻み海苔をのせたら完成。