

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。

ビタミンたっぷりホテトピザ!!

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
・干しあえび…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。適當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。