

クリスマス会

2025.12.21(日)



写真はイメージです

材料（直径20cm2枚分）

＜生地＞

強力粉...80g

薄力粉...80g

ドライイースト...小さじ1

砂糖...小さじ1

塩...小さじ1/2

水...85ml

オリーブ油...小さじ1

たまねぎ（小）...1/2コ

粗びきウインナー...4本

ミニトマト...6コ

ピーマン...1～2コ

スイートコーン...大さじ3

＜ソース＞

ケチャップ...大さじ4

ウスターソース...小さじ1/2

バジル（ドライ）...小さじ1

ミックスチーズ...1袋（130g）

オーブンシート...30cm角2枚



材料（4～6人分）

キウイフルーツ...1コ

りんご...1/2コ

いちご...1/2パック

パイナップル...100g

シードレス（種なしぶどう）...1パック

レモン汁...大さじ1

サイダー...500ml



写真はイメージです

カラフルピザ コープCooking

- 1 〈生地〉の材料をボウルに入れて混ぜ、台の上でしっかりこねる。2つに丸めてボウルに入れラップをして1.5倍にふくらむまで発酵させる。
- 2 たまねぎは薄切り、ウインナーは斜め薄切り、ミニトマトは半分、ピーマンは輪切りにする。
- 3 (1)をオーブンシートの上でめん棒でのばしてフォークでつく（2枚）。
- 4 〈ソース〉を塗り、(2)の具とスイートコーンをのせる。
- 5 チーズを散らし、200℃に予熱したオーブンで10～12分焼く。



クリスマスパンチ コープCooking

- 1 キウイ・りんごはいちよう切りにする。いちごは半分に、パイナップルはひと口大に切る。
※型があれば、一部を星型に抜く。
- 2 器にフルーツを入れ、レモン汁をふり、サイダーを注ぐ。

食で健康づくり

果物は、1日200gを目標に摂取しましょう。季節に合わせて、旬の果物でつくりましょう。500mlのサイダーに対し、果物約500gが分量の目安となります。

※商品名や商品の仕様はレシピ作成時の情報で、変更となる場合がございます。
コープこうべ第1地区本部



作り方

【材料】●2枚分(直径26cmのフライパン使用)

- 本品..... 1袋
- 水..... 1/2カップ(100mL)

【トッピング1枚分】

- ・ピザソース: 大さじ3杯
- ・ピザ用チーズ: 50g
- ・お好みの具材

※火の通りにくい具材や冷凍具材はあらかじめ加熱し使用してください。

① ボウルに、水、ミックスを入れ、へらなどで少しまとまるまで混ぜてから、約1分こねます。



② 生地を2等分して丸めラップをかけ、5分程度ねかせます。



③ フライパンの底面に広げるように、生地をのばします。(厚さ5mmが目安)



④ ピザソースをぬり、お好みの具材、チーズをトッピングしてフタをします。



⑤ 弱火で7~10分焼き、底面に軽く焼き色がつき、チーズが溶けたら出来上がり。



こげないように注意!

オーブントースターでも焼けます!



生地を天板にのせ7~10分焼きます。(1000Wの場合)

*こねてもべたつく場合は小麦粉を少量加えてください。まとまらない場合は水を小さじ1加えてください。*フタがない場合は、アルミホイルをかぶせて焼いてください。*フッ素樹脂加工以外のフライパンで調理する場合は、薄く油をひいてください。*2枚目以降を作る場合は、フライパンを冷ましてからご使用ください。*調理の際はやけどにご注意ください。