



2008年 学校給食栄養士セミナー

子どもたちが喜んで食べる カリフォルニア・レーズンレシピ

カリフォルニア・レーズンみそピザ

学校食事研究会 主任栄養士 豊岡 弘子氏

材料

ピザ生地 (直径18.5cmの1/4)	20g
ベーコン	4g
グリーンアスパラガス (1/4本)	4g
しめじ	7.5g
トマト	15g
玉ねぎ	6.5g
ピザ用チーズ	17g
カリフォルニア・レーズン	4g
みそ	4g
マヨネーズ	2.5g
カリフォルニア・レーズン	5g

作り方

- 1 しめじは子房にわけ、太いものはさきます。トマトと玉ねぎは半月の薄切り、アスパラガスは斜め薄切りにします
- 2 レーズンはぬるま湯につけてやわらかくし、すり鉢ですります
- 3 2と玉ねぎを合わせ、サラダ油と3のレーズンみそで和えます
- 4 ピザ生地に3をぬり、1の野菜とベーコンをのせ、その上にレーズンとチーズを散らしてのせます
- 5 200°Cのオーブンでこんがり焼きます

献立に一言

大量調理でレーズンをすることが難しい時は、フードプロセッサーやミキサーにかけてもよいでしょう。ただ、すり鉢ですった方が、レーズンの甘みと風味が一段と増して美味しいレーズンみそが出来ます。ピザ生地にぬる量は多すぎると味が強すぎ、少ないと物足りない味になってしまうのでお好みでぬるようにします。食パンを使ってピザトーストでも喜ばれます。

栄養量

エネルギー	193kcal	たんぱく質	7.9g
脂質	9.5g	カルシウム	135mg
マグネシウム	19mg	鉄	0.7g
亜鉛	0.2mg	レチノール当量	1μg
ビタミンB1	0.10mg	ビタミンB2	0.12mg
ビタミンC	6mg	食物繊維	1.9g
食塩相当量	1.0g		

