

パン de やさい畑

色とりどりの野菜で

見た目も体も嬉しい一品！



材料 (4人分)

強力粉・・・200g
ベーキングパウダー・・・10g
重曹・・・小さじ1/4
砂糖・・・40g
塩・・・小さじ1/4
プレーンヨーグルト・・・150g
サラダ油・・・大さじ2
オリーブオイル・・・適宜
塩こしょう・・・少々

[生地のにせるもの]

ウインナーソーセージ

季節の野菜

(ごぼう・れんこん・じゃがいも・かぼちゃ・さつまいも・たまねぎ・なす・トマト・大根・にんじん・ねぎ・カリフラワー・ズッキーニ・ブロッコリー・アスパラガス など)

1個あたり 202kcal たんぱく質 4.8g 脂質 5.3g カルシウム 76mg 食塩相当量 0.6g

1. オーブンは170度に予熱しておく。
2. 厚手のポリ袋に、強力粉・ベーキングパウダー・重曹・砂糖・塩を入れ、口をつまんでよく振りまぜる。ヨーグルトとサラダ油も加え、なめらかになるまでしっかり揉む。
3. 野菜・ソーセージなどを食べやすい大きさに切る。
4. 2の生地を4等分にし、好みの平らな形に伸ばし(厚さ1cm)オーブンシートを敷いた天板に乗せ、具材を彩りよくうずめる。
5. オリーブ油と塩こしょうをふり、オーブンで12分焼く。チーズやマヨネーズ、ケチャップなどをトッピングしても良い。

