

ブルーベリーに含まれるアントシアニンという色素成分には抗酸化作用があり、抵抗力や免疫力の低下が気になる方にお勧めです。目の疲労回復、血管を保護する働きもあると言われています。また便秘を予防する食物繊維や老化防止のビタミンEも含まれています。

ブルーベリーサンドクラッカー



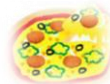
《材料》 1人分

クラッカー・・・6枚 砂糖・・・・・・・・・・小さじ1/2
クリームチーズ・・・25g ブルーベリー・・・10g（約10粒）

《作り方》

- ① ブルーベリーと砂糖を耐熱皿に入れ、電子レンジで30秒加熱してつぶし、熱いうちにクリームチーズと混ぜる。
- ② クラッカーの間に冷ました①を挟み出来上がり。

おうちで手作りピザ



野菜・果物お好みで
色々アレンジ

《材料》（角型3枚分）ピザ生地

強力粉 230g
薄力粉 220g
ベーキングパウダー 9g
塩 4g
オリーブオイル 大さじ3
水 230g

～トッピング～

ピザソース 90g
ウインナー（薄切り） 6本
ピーマン（薄切り） 2個
ミニトマト 12個
ピザ用チーズ 120g

《作り方》

- ① ボウルに強力粉、薄力粉、ベーキングパウダー、塩、オリーブオイルを加え、混ぜ合わせる。
- ② 水を3回に分けて入れながら、都度混ぜ合わせひとまとまりになるまでこねる。
- ③ 丸めてボウルに入れ、ラップをして生地を30分休ませる。生地を3分割にする。
- ④ ホットクッキングシートを敷き、生地の上にラップをして、めん棒でオーブンの鉄板（角型）に合わせて伸ばす。
- ⑤ ピザソースを塗り、ウインナー、ピーマン、ミニトマト、チーズをのせる。
- ⑥ オーブン230℃で約20分。チーズの表面に軽い焦げ目がつくまで焼く。
（途中10分位で上下段入れ替える。）