夏野菜で、ピザソースを！
ピザソース（ラタトゥイユ風）

朝の忙しい時に、野菜たっぷりのソースで、ピザトーストが、おすすめです。

材料（トースト 4枚分） 1食分　129kcal/ 塩分 0.9g

- トマト……100g(小1個)
- なす……1個 (75g)
- ピーマン……30g
- ズッキーニ……90g
- パプリカ（赤）……20g
- 玉ねぎ……70g
- ベーコン……70g
- ケチャップ……大さじ 3
- バジル（乾燥）……少々
- 固形コンソメ……1/4 個
- オリーブ油……小さじ 2
- にんにく……小1片
- 塩・こしょう……少々

作り方

1. ソースの野菜は、やや大きめの1.5cm 角のサイコロ状にに切り、ベーコンは幅1cm に切っておく。

2. 深めのフライパンに、オリーブ油とみじん切りにしたにんにく・ベーコンを入れて、火にかけ、香りが出てきたら、野菜・コンソメ・バジル（乾燥）を入れて、ふたをして、蒸し煮にする。

3. 野菜がやわらかくなったら、ケチャプをいれて、へらで混ぜながら、水分をとばす。途中、塩・こしょうで、味を調整する。

Point 水分は、焦がさないように、しっかりとばす。

米粉で、ピザ生地

材料（ピザ生地 2 枚分） 1 枚分 403kcal/ 塩分 1.0g

- 米粉（グルテン入り）……200g
- ドライイースト……2.4g
- オリーブ油……8g
- 塩……2g
- 水……100g

強力粉100g + 薄力粉100g にしても良い。

生地の作り方

1. ボウルに生地の材料を入れ、よくこねる。最初は、粉っぽい感じがするが、よくこねているとひとつにまとまってくる。

2. 打ち粉（米粉）を軽くふった台の上に生地を取り出し、2 等分したら軽く丸めておく。固く絞ったぬれ布巾をかけて、15 分ほど休ませる。

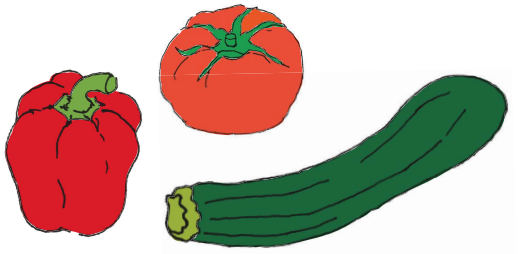
3. クッキングシートの上に、生地をのせて、麺棒で直径 20cm ぐらいにのばす。

ピザの焼き方

4. オーブンシートにのせたら、**3** の生地にフォークで、空気穴をあける。

5. ソースをのせて、ピザ用チーズをふり、190～200 度のオーブンで 15～18 分ぐらい焼く。焼きあがったら、生のバジルなど散らすと香りが出て良い。

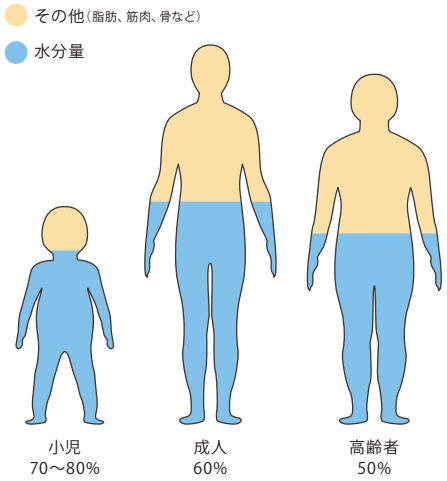
ソースは多めに作っておくとパスタソースやグラタンソースにも使えて、とても便利です。



【食育豆知識】

水分の摂り方

1日に体から出る水分は、尿が約1,000～1,500ml、便が約900ml、その他が約 100ml。合計、2,000～2,500ml。一方、食事から摂取する水分は約1,000ml、体内での代謝水が約 200ml なので、必要な飲料水は1日約800～1,300mlになります。「汗をかいた」ときは、もっと多くなります。腎機能や心機能の異常で水分を制限されている人は、医師の診断に従うようにしてください。一度にがぶ飲みを避け、1 回 200ml 程度を何度かに分けてこまめに飲むのが良いでしょう。体は約60%が水分。わずか5%不足するだけで頭痛や体温上昇、脈拍上昇などの症状を起こします。反対に、摂り過ぎて体内の水分が数%増えると、腎臓に負担がかかり、疲れやすくなったりむくみを起こしたりします。



【食材豆知識】

■ズッキーニ

カボチャ（ペポカボチャ）の仲間。主に緑果種と黄果種がある。原産地は中南米。一般に普及し始めたのは20世紀に入ってから。旬は夏。日本ではキュウリを一回りほど太くしたような細長い形状のものが主。野菜煮込み「ラタトゥイユ」には欠かせない食材。

■パプリカ（ハンガリー語：Paprika）

ナス科トウガラシ属トウガラシの一栽培品種。またその果実および果実から作られる香辛料のこと。肉厚で辛みが無く甘い品種。日本で流通する果実の多くは赤色や黄色、橙色であるが、紫色、茶色などの品種もある。また着色料（パプリカ色素）としても使われる。栄養成分はピーマンに似る。この果実から作られる香辛料は "paprika" と呼ばれる。

■オリーブ油

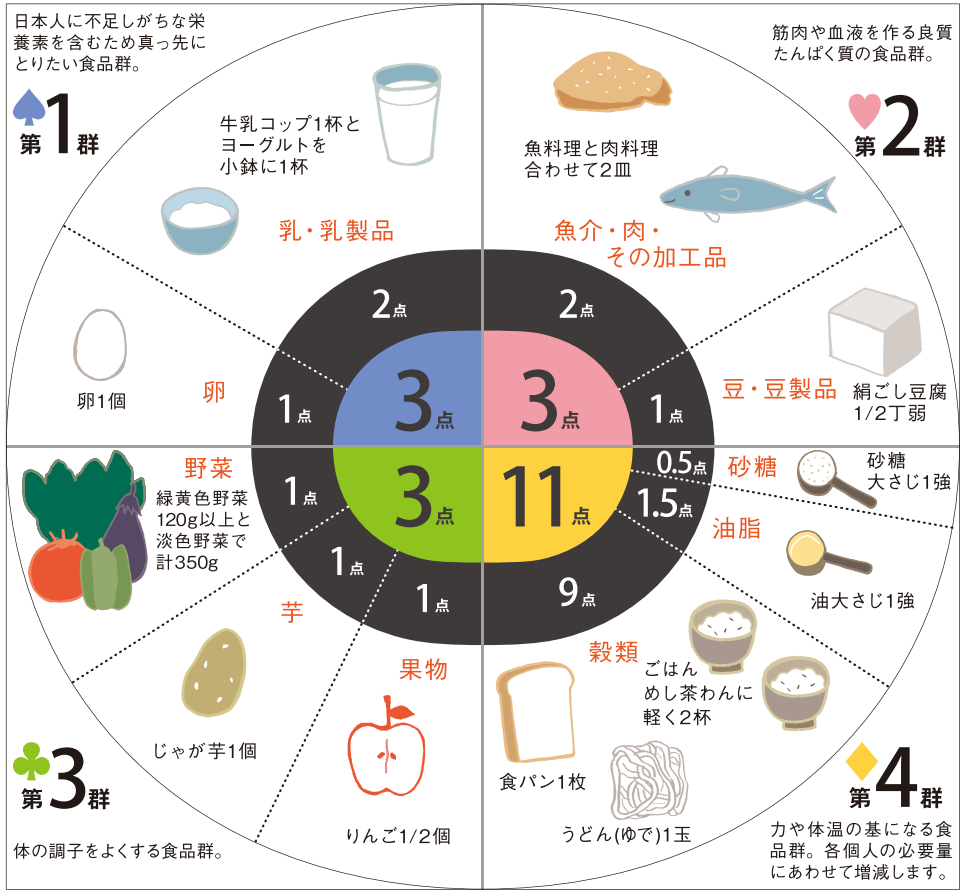
オレイン酸が多いので酸化されにくく固まりにくい。主に地中海地域で好んで使われ、主な生産国はスペイン、イタリア、ギリシャ。オリーブ油の健康効果として、以下の働きが期待されている。

(1) 血中コレステロールを下げる
(2) 動脈硬化、心疾患を予防する
(3) 血圧を下げる
(4) 腸内環境を整える
(5) 美肌効果

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の“四群点数法”です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを『80kcal=1点』という単位で表し1日20点（1600kcal）を基本点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わせができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があるので、必要な栄養素を確保するために、第1群・第2群・第3群の各食品群から3点ずつ（3・3・3=9点）を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調整します。

1日にこれだけ食べよう

1日＝20点 1600kcal