



# 井手町PIZZA



P1.2 ▶ やみつき注意！ideのゆず味噌ピッツァ

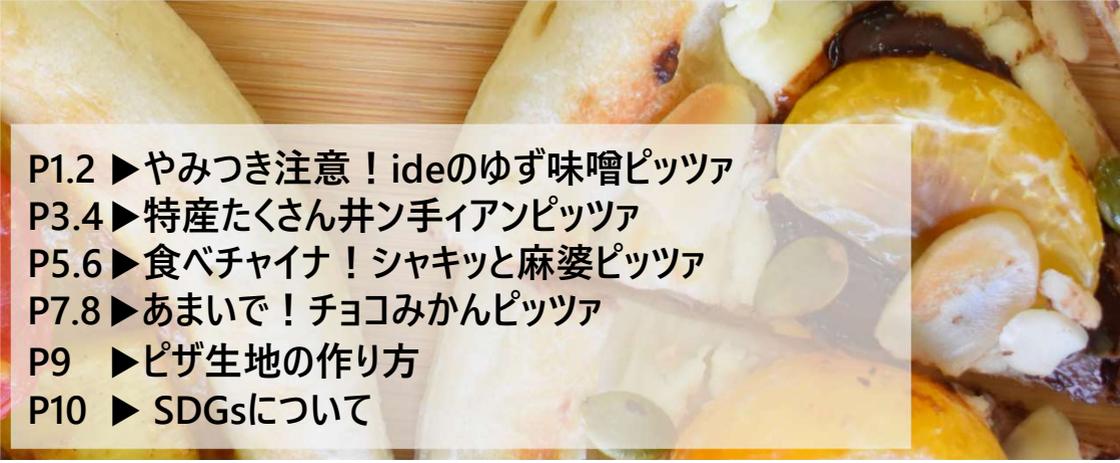
P3.4 ▶ 特産たくさん井ン手イアンピッツァ

P5.6 ▶ 食べチャイナ！シャキッと麻婆ピッツァ

P7.8 ▶ あまいで！チョコみかんピッツァ

P9 ▶ ピザ生地の作り方

P10 ▶ SDGsについて



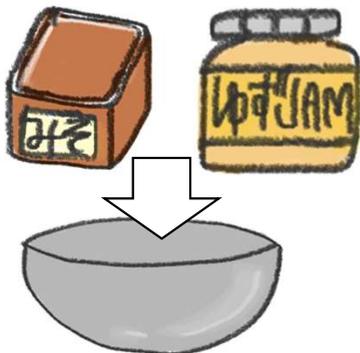
ちゅうい  
やみつき注意！みそ  
ideのゆず味噌ピッツァ

～じゅんび～

ざいりょうを きちんとはかります。

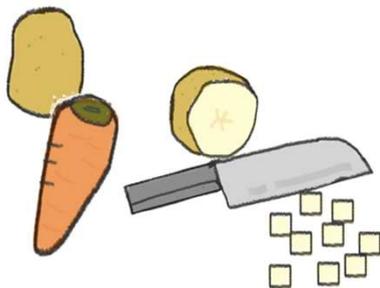
※ピザを やくちよくぜんには オープンを 250℃に  
あたためて おきましょう。テッパンは 出しておくこと！

1



みそと ゆずジャムを まぜ、  
ソースをつくります。

2



じゃがいも、にんじんの  
かわを むき、じゃがいもを 1 cm  
くらいの大きさに切ります。

5



ピザ生地の上に ①のソースを  
ぬりひろげます。

6



ツナ→チーズ→コーン→  
じゃがいも→にんじんの  
じゅんばんで のせます。

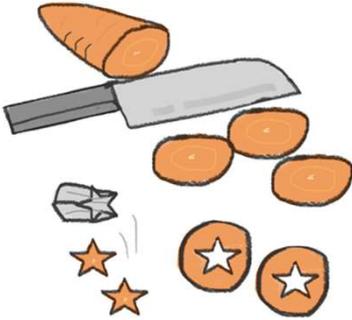


## よいりするざいりょう

(1まい分)

生地	1まい
みそ	20g
ゆずジャム	55g
ツナ缶	35g
コーン	40g
じゃがいも	1/4こ
にんじん	1/4ほん
チーズ	40g

3



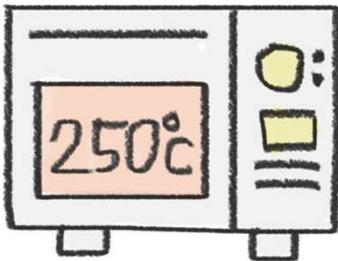
にんじんをうすくわ切りにします。  
☆などすきなかたちで  
かたぬきをしましょう。

4



じゃがいもは、ゆでます。  
にんじんは、みずにひたして、  
レンジであたためます。  
⚠あついのでちゅうい!

7



250°Cのオーブンで8~10分やきます。  
オーブンのドアをあけないように!

8



やきあがったら、  
切ってできあがり。

じゅんび  
ざいりょうをきちんとはかります。  
オーブンを250°Cにあたためはじめます。  
テッパンは出しておくこと！



①

たけのこを たてに 切ります。



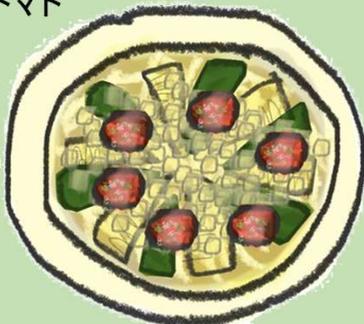
②

まんがんとうがらしを 2 かい  
はんぶん に 切ります。  
ミニトマトを はんぶん に 切ります。



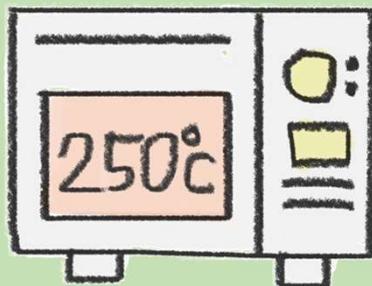
⑤

ピザ生地の上に、カレーソースをぬり、  
チーズ→たけのこ→まんがんとうがらし→  
たまねぎ→ミニトマト  
のじゅんばんで  
のせます。



⑥

250°Cのオーブンで  
8~10分 やきます。



とくさん  
特産たくさん

い  
で  
井ン手ィアンピッツァ



3

たまねぎをこまかく切ります。



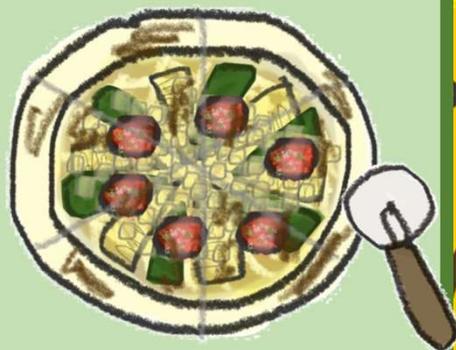
4

フライパンにあぶらをひいて、  
①と③、カレーこ、しおをいれて  
いためます。



7

やきあがったら、切ってできあがり。



### よういするざいりょう

(1まい分)

- 生地……………1まい
- たけのこ……………75g
- まんがんじとうがらし…3本
- たまねぎ……………1/4こ
- ミニトマト……………3こ
- カレーソース……………40g
- ※ないばあいは  
ピザソース……………40g
- チーズ……………30g
- あぶら……………大さじ2
- カレーこ……………小さじ2
- しお……………すこし

# 食べチャイナ!

マーボー

# シャキッと麻婆ピッツァ

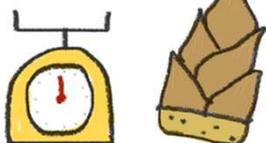
## よういするざいりょう (1まい分)

生地	1まい
たけのこ	70g
マーボーどうふのもと	40g
チーズ	70g
きざみねぎ	5g

## アレンジレシピ

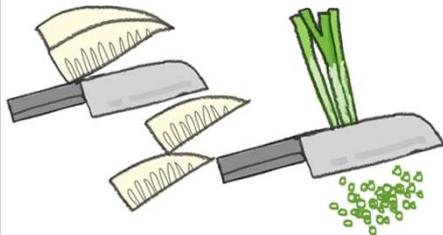
はちみつ 20g  
をかけると、  
まろやかになって  
さらにおいしい!

## じゅんぴ



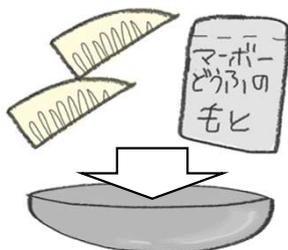
ざいりょうをきちんとはかりましょう。  
※ピザをやくちよくぜんには  
オーブンを250℃にあたためて  
おきましょう。  
テッパンは出しておくこと!

1



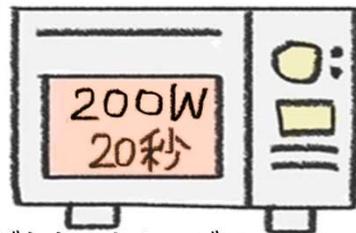
たけのこをおこのみの大きさに  
切ります。  
ねぎはこぐち切りにします。

2



たけのこと マーボーどうふのもとを  
まぜます。

3



まぜたものをレンジで  
あたためます。



4



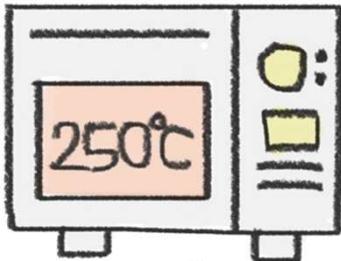
生地の上に、チーズ→マーボ→たけのこのじゅんばんでのせます。

5



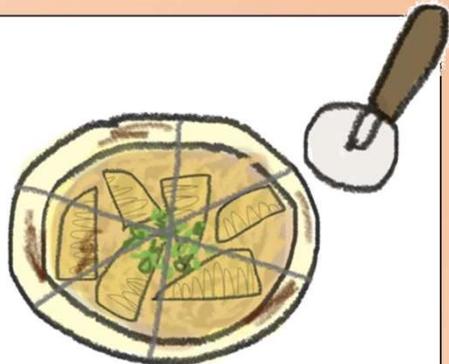
ねぎをまんなかののせます。

6



250°Cのオーブンで  
8~10分 やきます。

7



やきあがったら、切ってできあがり。

# あまいで! チョコみかんピッツァ

## よいりするざいりょう

(1まい分)

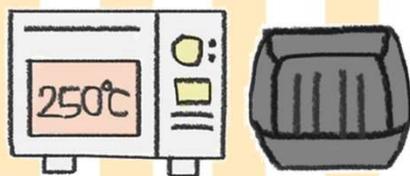
生地	1まい
みかん	1こ
クリームチーズ	50g
ミルクチョコレート	6g
ダークチョコレート	15g
アーモンドスライス	10g
かぼちゃのたね	3g



1 まず、ざいりょうを  
きちんと はかります。  
みかんの かわは  
むいておきましょう。

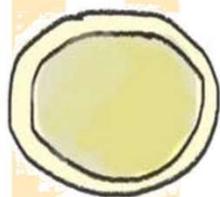


2 オーブンを 250℃に  
あたためはじめます。  
テッパンは 出しておくこと!



3

ピザ生地の上に  
クリームチーズを  
ぬりひろげます。



4

みかんを  
きんとうに  
ならべます。



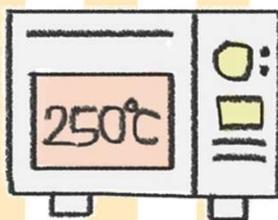
5 ミルクチョコレートとダークチョコレートを  
わりながら、のせていきます。



6 さいごに、  
アーモンドスライスと かぼちゃ  
のたねを のせます。



7 250°Cのオーブンで  
7~9分 やきます。  
オーブンのドアをあげない  
ように。



8 やきあがったら、  
ねつを さまします。  
さめたら、切って  
できあがり。



# ピザ生地の作り方

モチモチな生地ができるよ！  
生地作りにもちようせんしてみよう！

## よういするざいりょう

(8まい分)

- ①きょうりきこ 630g
- ②はくりきこ 400g
- ③しお 10g
- ④グラニューとう 15g
- ⑤ドライイースト 10g
- ⑥ぬるまゆ 700cc



- 1 ボウルに①、②、④、⑤を入れ、よくまぜます。
- 2 ③、⑥をくわえ、こながなくなるまでまぜます。
- 3 だいにとりだし、まとまりができるまでこねます。
- 4 生地を表面がはるようにはまるめ、大きめのボウルに入れます。
- 5 ボウルにラップをかけ、ペンでラップに生地の大きさのまるじるしをきいておきます。
- 6 生地がラップにかいたまるじるしの2ばいぐらいにふくらむまで、じょうおんで はっこうさせます。
- 7 だいに、うちこ（きょうりきこ）をふり、やく18～20cmの円になるまで生地をのばします。
- 8 生地のできあがり！

エス・ディー・ジーズ

# SDGs

Sustainable Development Goals

サステナブル

じぞくかのう

(持続可能な)

Development

ディベロップメント

かいはつ

(開発)

Goals

ゴールズ

もくひょう

(目標)

『SDGs』とは、しあわ く つづ せかい もくひょう  
みんなが幸せに暮らし続けられる世界をつくるための目標です。  
ひとり かんが こうどう  
そのために、わたしたち一人ひとりができることを考え、行動しましょう。

2 飢餓を  
ゼロに



き  
飢餓をゼロに  
た かんきょう はいりよ  
食べものを環境に配慮して  
じぞくかのう ほうほう せいさん  
持続可能な方法で生産すること

はじめよう！

▶ た たいせつ  
食べものを大切にしよう

12 つくる責任  
つかう責任



せき せき  
つくる責任 つかう責任  
じぞくかのう ほうほう  
持続可能な方法でモノや  
つづ  
サービスをつくり続けていくこと

はじめよう！

▶ じもとさん しよくざい えら  
地元産食材を選ぼう

13 気候変動に  
具体的な対策を



きこうへんどう ぐたいてき たいさく  
気候変動に具体的な対策を  
きこうへんどう もんだい ぐたいてき  
気候変動の問題に具体的な  
たいさく じつこう  
対策を実行していくこと

はじめよう！

▶ しよくひん  
食品ロスをなくそう

# 井手町の「うまいもん」

つか  
このレシピに使われている、たけのこ、みかん、みそなどは

いでちよう とくさんひん  
井手町の特産品です。

ほか いでちよう  
他にも、井手町には「うまいもん」がたくさんあります。

き い あじ さが  
みなさんも、お気に入りの味を探してみてくださいね。

制作 井手応援隊  
(京都産業大学経済学部大西ゼミ11期生)

協力 井手町まちづくり協議会  
井手町地域創生推進室