

～ 寒い時のあったかスープと簡単フォカッチャ風～



フォカッチャ風 (1人分)

きょうりきこ 強力粉	80グラム
ベーキングパウダー	小さじ 1/2
さとう 砂糖	小さじ 1
しお 塩	小さじ 1/4
みず 水	70~80 cc
オリーブオイル	大さじ 1

デザート付き

豆のスープ

材料 (2人分)

かくぎ 角切りベーコン	50グラム
みずにまめ 水煮豆	50グラム
たま 玉ねぎ	1/2 個
カットトマト	100グラム
オリーブオイル	大さじ 1
みず 水	300cc
しお 塩	コショウ
	てきりょう 適量
にんにく	ひとかけ 1片

まめ 豆のスープ

つく かた 作り方

1) 鍋なべにオリーブオイルいを入れて、ベーコン、玉ねぎたま（粗みじん切りあらにする）を入れて炒める。

刻んだニンニクきざを一緒いっしょに炒めるいた。

2) 次に水つぎ みず、豆まめ、カットトマトいを入れて玉ねぎが柔らかたま やわくなるまで煮にる。塩しお、コショウあじ ととので味を調いえる。

かんたん 簡単フォカッチャ風

つく かた 作り方

1) ボールみずに水とオリーブオイルい以外の材料いがい ざいりょうを入れてかき混まぜる。次に水みずを入れて箸はしなどで混まぜる。

2) まとまったら手ての中で広なかげて形かたちを整ととのえる。（手てにつくようだった小麦粉こむぎこを少すこし振りふりかける）

3) フライパンいにオリーブオイルを入れて弱火よわびでじゅっくり焼やく。