

献立名：ミニピザ

★おやつ

材料（5個分）

ぎょうざの皮	大きめ5枚
ケチャップ	大さじ1強
クッキングチーズ	25g
ハム（千切り）	1枚
ピーマン	1/2個
ホールコーン	大さじ1強
ミニトマト	5個



作り方

- ①ぎょうざの皮全体に、ケチャップを薄くぬる。
- ②クッキングチーズ、千切りのハムとピーマン、コーンを混ぜて、①にこんもりとのせ、1/4カットにしたミニトマトを上飾る。
- ③オーブン又はホットプレートで6～8分焼く。

※具をのせるときに、ぎょうざの皮半分のにのせ、半月のように折って、水溶きの小麦粉でとめて焼いても良いです。
焼くと皮が透きとおって、見た目もきれいで冷めてもおいしく食べられます。



《1個分の栄養価》

エネルギー	46 kcal
たんぱく質	2.3g
脂質	1.8g
カルシウム	34mg
鉄	0.1mg
塩分	0.2g

一口メモ
冷蔵庫に余っている
ぎょうざの皮があったら、ぜひお試しあれ！