

餃子の皮でミニピザ



...献立意向...



- * 餃子の皮に好きな具材をのせて焼くだけの**お手軽ピザ**
- * 夏休み、**家族みんなで作りましょう！**
- * 具材は好きな夏野菜やハム、ウィンナー、ミニトマト、ゆで卵、ツナ、コーンなど家にあるものでOK◎
- * オーブン以外にもホットプレートやフライパン、トースターでも焼けます。
- * やけどに注意しながら、ピザが焼ける様子を子どもたちと観察しませんか？



献立名:餃子の皮でミニピザ		1人分栄養価:A エネルギー 118 kcal たんぱく質6.5 g 脂質7.4g 炭水化物6.2 g 食塩相当量0.7g	
		1人分栄養価:B エネルギー 57 kcal たんぱく質 1.8g 脂質1.8g 炭水化物 8.3g 食塩相当量0.7g	
材料:2人分		作り方:	
餃子の皮(大判)	4枚	 	Aのピザ ① ベーコン、野菜は千切りにする。 ② フライパンを熱して油を入れ①を炒め、ケチャップで味をつける。 ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、餃子の皮を並べる。 ④ 皮の上に炒めた具とピザ用チーズをのせる。 Bのピザ ① キャベツは千切り、ラップをして電子レンジ(600w1分位)で加熱する。ちくわは1cmくらいの輪切りにする。 ② キャベツとちくわをお好み焼きソースを入れて混ぜる。 ③ 鉄板にクッキングシートを敷き、餃子の皮を並べる。 ④ 皮の上に②とマヨネーズをかけてオーブンで焼く。 ⑤ 焼けたら青のりと花かつおをかける。 具材をのせたら→ 200℃のオーブンで3～5分位で焼く 加熱時間は、様子を見て調節してください
A	ベーコン 20g 玉ねぎ 40g ピーマン 20g 油 少々 トマトケチャップ 小匙2 ピザ用チーズ 30g		
B	キャベツ 40g ちくわ 1本 お好み焼きソース 大匙1 マヨネーズ 小匙1 青のり 少々 花かつお 少々		

