



ミニピザ



材料・下準備(3枚分)

- ぎょうざの皮 …………… 3枚
- ケチャップ …………… 大さじ1弱
- ピーマン …………… 1/4個:粗めのみじん切り
- ツナ缶(油漬け) …………… 大さじ2
- ホールコーン …………… 大さじ2
- ピザ用チーズ …………… 10g

Point

お子さんと一緒に
楽しく作れておやつに
ぴったりです。

作り方

- ① ぎょうざの皮にケチャップを塗る。
- ② ①に具材を乗せ、チーズをかける。
- ③ オーブントースターで3~5分程度焼く。

ツナのかわりにじゃこを
加えるとカルシウムたっぷり
のおやつになります。

1枚分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
73kcal	3.3g	3.5g	6.6g	0.4g