

ぎょうざの皮で手軽に作れる

餃子の皮ピザ

材 料

	材 料	
	4人分	目安量
餃子の皮	8枚	
ピザソース (トマトチャップでも可)	適量	
コーン	40g	
ピーマン	1個	
ベーコン	1枚	
ピザ用チーズ	40g	

作り方

- ① ピーマンとベーコンは食べやすいように切る。



1人分のエネルギー：65kcal

- ② 餃子の皮にピザソースを薄くぬる。

- ③ コーン、ピーマン、ベーコンをのせてからチーズをのせる。



- ④ オーブントースターでチーズがとけるまで焼く。
(フライパンやホットプレートでもよい)

一口メモ

- 具はアレンジが可能です。
具を上のにのせるだけなのでお子さんも一緒に作ることができます。
- ピーマンを使っていますが、野菜が苦手なお子さんの苦手克服としてもおすすめです。
一緒に作って「楽しいね。美味しいね。(^o^)」と声をかけてみてください。
野菜を食べてみようとする気持ちを、後押ししてくれるかもしれません。