

おやつ

UFO パイ

「サザエさん通り」 一家で食卓レシピ

〈中島 千鶴様〉

作者のアピールポイント

とっても手軽にできる、子どもがよろこぶおやつです。

優秀賞



材料

2個分
(6)

ぎょうざの皮……………4枚
かぼちゃ……………40
きやべつ……………15
マヨネーズ……………小さじ1/2
スライスチーズ ……1/6枚

作り方

- ①かぼちゃは皮をのぞいて角切りにし、電子レンジにかけてつぶす。キャベツは電子レンジにかけた後、細かく刻む。
- ②①にマヨネーズを加え、混ぜ合わせておく。
- ③1枚のぎょうざの皮に②とスライスチーズをのせ、ふちを水で濡らして、もう1枚のぎょうざの皮をかぶせる。
- ④上にマヨネーズ(分量外)をぬる。
- ⑤200℃で12分位焼く。

栄養価1個分

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
60	1.8	1.4	17	0.2	0.1

おやつ