

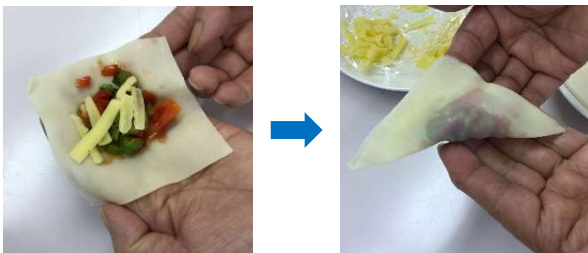


かんたんピザ



材料 5人分

ワンタンの皮	25枚
小松菜	100g
パプリカ(赤)	80g
トマトケチャップ	30g
ピザ用チーズ	60g
油	大さじ1



作り方

- ① 小松菜はゆでて水気を切り、1cm長さに切る。
- ② パプリカはサッと湯通しし、薄切りにして1cm長さに切る。
- ③ ワンタンの皮にトマトケチャップを塗り、①、②とピザ用チーズをのせ、ワンタンの縁を水で濡らし、三角に包む。
(左写真)
- ④ 熱したフライパンに油をひき、③を並べて、焼き色がつくまで焼く。

memo

1人分カルシウム116mg。噛んでカルシウムも摂れるメニューです。お子さんのおやつやおとなのおつまみにもピッタリ♪

1人分：141kcal・たんぱく質5.2g・塩分0.5g

レシピ提供・調理：川西いずみ会