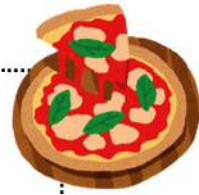


～親子クッキングレシピ～

芦屋市立こども園・保育所

ぎょうざの皮 de ピザ



【材料】（4人分）

ぎょうざの皮	4枚
ピーマン	25g（約1/2個）
玉ねぎ	50g（約1/6個）
ツナ缶水煮	50g
ケチャップ	15g（大さじ1）
とろけるチーズ	20g

【作り方】

- ① ピーマン、玉ねぎはせん切りにし、油（分量外）で少ししんなりする程度に炒める。ツナ缶はほぐしておく。
- ② 天板にクッキングシートをひいておく。
- ③ ぎょうざの皮にケチャップをぬり、①をのせる。最後にチーズをのせる。

【親子クッキング♪】

ケチャップをぬったり、チーズをのせる作業に親子で取り組んでみましょう！

- ④ オーブントースターでチーズが溶けるまで3分ほど焼いたらできあがり。（ホットプレートやフライパンでもできます）

<ホットプレートまたはフライパンの場合>

- ④ ホットプレートの場合、具材に火が通りにくいので、あらかじめラップをしてレンジで30秒～1分ほど加熱する。
- ⑤ ホットプレート 200℃で5分ほどフタをして野菜がしんなりしたら、皮がパリッとなるまで焼く。

☆アレンジレシピ☆

- ・カレーピザ（ケチャップの代わりにマヨネーズとカレー粉）
- ・デザートピザ
（チョコとバナナ、マシュマロとチョコ、チーズとはちみつなど）
※はちみつは乳児ボツリヌス症予防のため、満1歳までは使用してはいけません。
※マシュマロはのどにつまりやすいため、小さくして使用するなど工夫をしましょう。
- ・具材をアレンジして、（例：コーン、ウインナー、トマト、ベーコン、きのこなど）ご家庭にある食材で作ってみましょう♪