

お子さんのおやつにも/
ぴったり！！

トマトとはんぺんのピザ風

栄養価(1人分)

カロリー: 194kcal

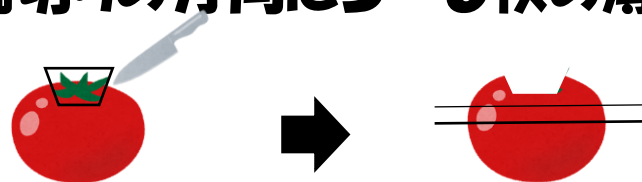
塩分 : 1.0 g

【材料】(2人分)

- ・大玉トマト…1玉(150g)
- ・はんぺん …1枚(60g)
- ・餃子の皮 …5～6枚
- ・ピザ用チーズ …適量
- ・サラダ油 ……適量
- ・パセリ ……適量

【下準備】

大玉トマト…ヘタとヘタ下の硬い部分を取り除き、輪切りの方向に5～6枚の薄切りにする。



はんぺん…縦横4等分にし、さらに図のように縦に薄く切る。※余り分は、小さく切りそれぞれの皮に分配する。



【作り方】

1. フライパンに油を敷き、餃子の皮を並べる。
2. 1にはんぺん、薄切りにしたトマト、チーズを順に載せる。
3. 蓋をして、餃子の皮がカリッとするまで中火で3～4分程加熱する。
※様子を見ながら加熱時間を調節してください。
4. お皿に盛り付け、パセリをのせて完成！