

しらすピザ

材料(幼児4人分)

- ぎょうざの皮…8枚
- しらす…20g
- マヨネーズ…大さじ2
- ピザチーズ…10g
- 青のり…小さじ1



作り方

- ① ぎょうざの皮にしらすをのせ、マヨネーズをかける。
- ② チーズをのせオーブントースターで焼く。
- ③ 焼けたピザに青のりをふりかけ、できあがり。

POINT!

- ◇ こどもと一緒にトッピングできます。
- ◇ しらすの代わりに納豆をのせてもおいしい納豆ピザになります。

栄養価(幼児1人分)

エネルギー 73kcal たんぱく質 3.8g カルシウム 45mg

