アップルぎょうざ



材料（幼児4人分）

- 餃子の皮…１２～１６枚
- りんご…１個
- 砂糖…大さじ４
- りんごジャム…４０ｇ
- 揚げ油…適量

作り方

① りんごは皮をむき、サイコロ状に切る。
② 鍋に①と砂糖を入れてヘラで混ぜながら、りんごが柔らかくなるまで煮る。最後にりんごジャムを加えて混ぜ合わせる。
③ ②を冷ましてから、餃子の皮の中央にのせる。皮のふちに水をつけ、半分に折って、とじ目をフォークの背で押さえてとじる。
④ １８０℃の油で、皮にこんがり色がつくまで揚げる。

POINT!

- ✧ りんごを電子レンジで加熱する場合は水分が出やすいため、汁気を切ってから皮にのせてください。包みやすく、油はねも防げます。
- ✧ 市販のジャムだけで作ってもOKです。包む作業は、こどもと一緒にやってみましょう。
- ✧ 揚げずに、皮の表面に油を塗ってトースターで5～10分焼いてもおいしくできます。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー 141kcal　たんぱく質 1.5ｇ　カルシウム 5mg　鉄 0.2mg