

ギョーザの皮で、ミニキッシュ風



【材料】アルミカップ(マドレーヌ型8号)
3個分

卵	1個
牛乳	小さじ1
ほうれん草(茹で)	15g(1/8束分)
ミニトマト	1個
餃子の皮	3枚
ピザ用チーズ	15g

ひとこと

お弁当にも
最適です。

具材は何でもOK。

紙カップで作る
場合は、レンジ
で約2分ほど
加熱します。

【作り方】

- ①アルミカップに、餃子の皮を敷いておく。
- ②ほうれん草(茹で)は2cm長さに、ミニトマトはヘタを取って6等分に切る。
- ③卵と牛乳は混ぜ合わせる。
- ④①に②を入れて③をかけ、チーズをのせてトースターで5～7分くらい焼く。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
191	13.7	213	8.0	2.6	0.8



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

