

ギョーザの皮で3分スイーツ



【材料】 1人分

ギョーザの皮 4~5枚
A (きなこ 大さじ1
砂糖 小さじ2

【作り方】

- ①ボウルで、Aを混ぜ合わせておく。
- ②沸騰したお湯で、餃子の皮を茹でる。
- ③②が透明になったら水を切り、①をからめる。

ポイント

餃子の皮が余った時に、おススメ!!!

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	鉄分 (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
162	7.2	28	12	2.8	0



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

