

UFO ぎょうざ



1人当たり（2個分）
エネルギー：136kcal
塩分：0.2g

【材料 4人分（ぎょうざ8個分）】

- じゃがいも 中1個（150g）
- とろけるチーズ 1枚
- ツナ 1/2缶
- コーン 大さじ2
- ぎょうざの皮 16枚
- 水 てきりょう 適量

【つくり方】

- ① じゃがいもは皮をむいて、やわらかくなるまでゆでる。
- ② ①を熱いうちにつぶし、とろけるチーズと油を切ったツナ、コーンを入れ混ぜる。
- ③ ぎょうざの皮の上に②をのせて、皮のまわりに水をつけ、もう1枚の皮をかぶせてふたをする。
- ④ オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

お好みで具材にミックスベジタブルやしそを加えたり、食べるときにケチャップをつけたりしても美味しいです。

じゃがいもの芽や変色した部分は、体によくありません。
皮をむくときに一緒に取り除きましょう。

