

もっと

からだにイコト!

マルエツ
健活フェスタ



管理栄養士 監修

餃子の皮でパリパリキッシュ

【材料 (3人分)】

□ にんじん 1/4本

□ れんこん 1/4節

□ ほうれん草 1株

□ しめじ 1/4パック

□ ハーフベーコン 2枚

□ A)卵 2個

□ A)牛乳 100ml

□ A)ピザ用チーズ 30g

□ A)【味の素】

ピュアセレクト®マヨネーズ 大さじ1

□ A)塩 少々

□ A)こしょう 少々

□ 餃子の皮 7枚

□ バター 5g

旬野菜でビタミン補給!

使用商品



餃子の皮で脂質OFF
&パリパリ食感

【作り方】

① にんじん、れんこんは5mm幅の半月切りにし、れんこんは水にさらして水気をきる。

② しめじは根元を切り落としほぐし、ほうれん草は3cmの長さ切る。ベーコンは1cm幅の細切りにする。

③ 電子レンジ(600W)でしめじ、ほうれん草、ベーコンを2分、にんじん、れんこんを3分加熱する。

④ A)を混ぜ合わせる。

⑤ 具材の粗熱が取れたら、A)と混ぜ合わせる。

⑥ フライパン(直径20cm)にバターを塗り、餃子の皮を重ならないように並べ火をつけ、⑤をフライパンに入る。

⑦ 蓋をして弱中火で15分程度、卵が固まるまで加熱する。

⑧ お皿にのせ、好みの大きさにカットする。

【栄養価計算 (1人分)】

エネルギー	236kcal
たんぱく質	11.2g
食塩相当量	0.8g

