

さば餃子のオーブン焼き



材料・下準備(10個分)

- さば水煮缶 …………… 1缶(190g) : 汁けをきる
- ピーマン …………… 2個 : みじん切り
- たまねぎ …………… 1/2個 : みじん切り
- ケチャップ …………… 大さじ3
- ぎょうざの皮 …………… 20枚
- 油 …………… 適量(ぎょうざの皮に塗る)

Point

オーブンで焼くと
ぎょうざの皮がカリッと
仕上がり、噛む回数を
増やすことができます。

作り方

- ① ボウルにさば・ピーマン・たまねぎ・ケチャップを入れて混ぜ合わせる。
- ② ぎょうざの皮の上に①をのせ、上からもう1枚のぎょうざの皮をかぶせて包む。
- ③ 表面に油を塗って、180℃に温めたオーブンで20分程度焼く。

フォークを使うと
包みやすいです。



2個分

エネルギー	たんぱく質	食物繊維	食塩相当量
137kcal	7.3g	1.4g	0.6g

