

塩分控えめ

野菜たっぷり

お子様向け

ツナマヨぎょうざ



レシピのポイント

* お子様向けのレシピ

小さなお子さんが苦手とする葉物野菜を使った、お子さん好みのぎょうざです。

小松菜やツナを使ったので、成長に必要な不可欠な鉄分がアップしています。

簡単に作ることができるので、ぜひお子さんと一緒につくってみてください。

材料 (20個分)

餃子の皮	20枚
キャベツ	80g
玉ねぎ	1/2個 (100g)
小松菜	1株 (35g)
ツナ缶	40g
マヨネーズ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
黒こしょう	少々

作り方

1. キャベツ、玉ねぎ、小松菜は、みじん切りにする。ツナは油をしっかりとしぼる。
2. 野菜・ツナ・調味料を全て混ぜ合わせる。
3. ぎょうざの皮で2のタネをつつむ。

焼く場合 フライパンにサラダ油を引いて、餃子のおしりに焼き色がつくまで焼いたら、水を加え、蓋をして蒸し焼きにする。

茹でる場合 スープや湯に入れて皮が透き通るまで加熱する。

好き嫌い対策 野菜編①

野菜が苦手なお子さんは、苦手な野菜が見えるだけで口に入れようとしなないこともあるようです。野菜が見えないように1口で食べられる餃子がおすすめ！ツナマヨやチーズウィンナーなどお子さんが好きな食材も合わせると◎

1口餃子の包み方

1. 皮に種を少なめにのせ、2つに折りたたんでふちを水でくっつける。
2. 角と角を合わせて水でくっつける。



栄養成分(5個分)

エネルギー	137kcal	食物繊維	1.5g
たんぱく質	4.9g	カルシウム	34mg
脂質	4.9g	鉄分	0.6mg
炭水化物	18.0g	塩分	0.4g