

一緒に作ろう簡単レシピ

3歳くらいのお子さん向け

🌸納豆ぎょうざ🌸

【材料】（20個分）

- ・ひきわり納豆・・・2パック
- ・キャベツ・・・2枚(160g)
- ・スライスチーズ・・・2枚
- ・ぎょうざの皮・・・20枚
- ・サラダ油・・・小さじ2(10g)
- ・水・・・適量

Let's cook
together♪



【作り方】

- ① キャベツはみじん切りにして耐熱性の器に入れ、電子レンジで1分30秒加熱し、水気をしぼる。
- ② ①にひきわり納豆、納豆のたれを入れ混ぜ合わせる。
- ③ スライスチーズを細かくちぎり、②に加えて混ぜる。
- ④ ぎょうざの皮で③を包む。
- ⑤ フライパンに油をひき④を並べて少量の水を入れ、蒸し焼きにする。水分がなくなったらふたを取って焼き色をつける。

- ・チーズをちぎったり、ぎょうざの皮で包む作業はお子さんと一緒にやってみましょう。
- ・納豆をぎょうざの皮で包むことでねばねばが抑えられ、食べやすくなります。
- ・ごはんのおかずにもおやつにもおすすめです。
- ・大人はお好みでからしを付けて食べても美味しいです。