



カリカリで子どもも大喜び!!

子育てレシピ
令和4年3月

カリカリピザ

作り方

材料 (皮8枚分)

ぎょうざの皮 8枚
 玉ねぎ 1/4個
 ピーマン 1/2個
 キャベツ 1/2枚
 水煮ツナ缶 適量
 ケチャップ 大さじ2
 ピザチーズ 適量

- ① 玉ねぎ・ピーマン・キャベツは薄めのせん切りにし、耐熱容器に入れ、600Wで1分30秒加熱する。
- ② その中に、水気を切ったツナ、ケチャップを入れ混ぜ合わせる。
- ③ 鉄板にぎょうざの皮を並べ、②とピザチーズをのせ、180℃で5分くらい焼く。(トースターの場合は、皮の周りがこんがりするまで焼く)



いろいろな野菜をのせてもOK!
とてもおいしいカリカリピザができます。



ぎょうざの皮を使って、離乳食を作ろう



中期(7・8か月ごろ)

《ふわふわ煮》



鍋にだし汁を入れて、大きめに切った人参、玉ねぎ、かぼちゃを入れ、柔らかく煮てつぶす。その中に、豆腐を入れ煮る。

※ぎょうざの皮は、まだ早いので使用しません。

後期(9~11か月ごろ)

《ゴロゴロ煮》



鍋にだし汁、大きめに切った玉ねぎ、人参、かぼちゃを入れ、やわらかく煮えたら食べやすい大きさに切り、ツナ・小さくちぎったぎょうざの皮を入れ、やわらかく煮る。水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

完了期(12~18か月ごろ)

《ぱくぱく棒ぎょうざ》



パリパリ食感で、手づかみ食べにも!!

みじん切りにしたキャベツ、人参は、耐熱ボウルに入れレンジにかけ、ツナを入れ混ぜる。ぎょうざの皮に具をのせ、細長く巻き、サラダ油を引いたフライパンで、火が通るまで両面焼く。

★巻くポイント★

巻き終わりの皮全体に水をつけてとめ、その部分を下にして焼きます。



小麦製品(麺類、パン)のスタートは、おかゆに食べ慣れてからにしましょう。



問い合わせ先:府中市女性子ども課