

納豆かりかりチーズ焼き



【材料：約1人分】

- 餃子の皮 12g (2枚)
- ひきわり納豆 18g
- (納豆のたれ 少々)
- 長ねぎ 5g
- じゃこ 1.5g
- とろけるチーズ 12g

納豆が苦手な子もチーズと一緒にかりかりに焼くと食べやすいよ～！！



【作り方】

- ① ボウルにひきわり納豆、たれ、刻んだ長ねぎ、じゃこ、とろけるチーズを入れて混ぜる。
(※じゃこやチーズに塩分があるので、たれは入れなくても良い。)
- ② 餃子の皮に①をのせて全体に広げる。
- ③ オーブンやトースターで、チーズが溶けて焼き色がつくまで焼く。

納豆、じゃこ、チーズはどれも成長期の子どもに大切な、カルシウムがたっぷり含まれています。カルシウムは丈夫な歯や骨を作ります。