

# ★ 1歳からのオススメおやつ★

## 餃子の皮でおかずパイ

### 材料 <<8個分>>

餃子の皮	… 16枚
ほうれん草	… 1/2株(約15g)
かぼちゃ	… 5cm角(約40g)
チーズ	… 適量
油	… 適量



### 作り方

- ① ほうれん草は軽く洗い、根元を切り、ラップに包んで600Wのレンジで30秒加熱する。  
かぼちゃもラップに包み、600Wで1分半加熱する。  
どちらも小さく切っておく。
- ② 餃子の皮に①とチーズを乗せ、もう一枚皮を重ねて端に水を塗り、折りながら閉じる。
- ③ フライパンに油を1cm程入れて熱し、揚げ焼きにする。



餃子の皮で包んで焼けば、カリカリしたパイのようになります♪少し苦手な野菜も食べやすくなるかも！？  
フロッキーやトマトなどの旬な野菜や、バナナやりんごなどフルーツも、色々包んでみてください。

