

レシピ01

パリッとアツアツ

のせるだけの餃子の皮ピザ



餃子の皮にガリル野菜と
チーズをのせて

🕒
調理時間
約15分

🍴
カロリー(1人分)
169kcal

🧂
塩分(1人分)
0.4g

使う
コンビニ
野菜はこれ!



材料(4枚:2人分)

- ・冷凍ガリル野菜…100g
- ・餃子の皮…4枚
- ・チーズ(溶けるタイプ)…40g
- ・オリーブオイル…小さじ1と1/2

作り方

- 1 餃子の皮にオリーブオイルを塗り、凍ったままのガリル野菜をのせて、その上にチーズを散らす。
- 2 予熱したオーブントースターに入れて5~10分焼く。



ポイントはこちら!

トッピングをする前に、餃子の皮の端までしっかりとオリーブオイルを塗っておくと、生地の香ばしい風味が増して、よりおいしく食べられます。