

八つ橋もどき

○ 材料(2人分)

餃子の皮	4 枚
こしあん	20 g
きな粉	大さじ 1
シナモン	小さじ 1



○ 作り方

- ① バットにきな粉、シナモンを混ぜて広げておく。
- ② 鍋に湯を沸かして皮が重ならないように入れて、30～40 秒中火でゆで、軽く水けを切る。
- ③ ②を①のバットに広げて片面に粉をつけ、もう片方の面にあんをのせる。
- ④ 2 つに折りたたみ軽く押さえてあんを均一にし、①をまんべんなくつける。

エネルギー

70kcal

たんぱく質

3. 3 g

食塩相当量

0. 0 g

大垣市食育推進キャラクター
ますごめくん

