

ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office :052-252-8217

E-mail: info@ulala-ortho.com

カルシウムせんべい♪

作り方

- 1, 餃子の皮にマヨネーズを塗る
- 2, じゃこをちらして、焼き海苔をちぎりながらのせる
- 3, オーブンを温めておく
- 4, オーブントースターで2~3分焼き上げて出来上がり♪

残り物で作れる簡単レシピですね！カルシウムも豊富でおやつにもピッタリです。お父さんのおつまみにも使えるかも！？

チーズや明太子や大葉などをトッピングしてもおいしいかと思えますよ♪

材料 (5人分)

- 餃子の皮…5枚
- じゃこ…小さじ5
- マヨネーズ…小さじ2~3
- 焼き海苔…大判1/4枚