



かんたんカルツォーネ

風

イタリア語で「ズボン」の意味を持つカルツォーネ。ぎょうざの皮を使うと、とても簡単に作れます！

○材料（ぎょうざの皮 16 枚分）

- ・オリーブ油（炒め用） 3g
- ・豚ひき肉 100g
- ・なす 1本（90g）
- ・たまねぎ 中 1/4 個（50g）
- ・パプリカ 70g
- ・トマト 1 個（200g）
- ・水 50ml
- ・コンソメスープのもと 5g
- ・ぎょうざの皮 16 枚
- ・モッツアレラチーズ 5g × 16 個
- ・オリーブ油 少々

○作り方

- ① 野菜はそれぞれ 1 cm 角程度に切る。
- ② フライパンでオリーブ油を熱し、豚ひき肉、なす、たまねぎ、パプリカ、トマトの順に炒める。
- ③ 水、コンソメスープのもとを入れて煮詰め、あら熱を取る。
- ④ ぎょうざの皮に③を乗せる（小さなスプーンで 1 杯が目安）。そこに、モッツアレラチーズ 1 個を乗せる。
- ⑤ ぎょうざの皮のふちに水（分量外）を付け、半分に折りたたみ、ふちをギュッとつぶすようにとじる。
- ⑥ 表面にオリーブ油をぬり、オーブントースターで 5～6 分程度焼く。

※1000W、200℃程度の中温で焼き色がつくまで焼く

1 人分の栄養成分量（3 個分）

エネルギー	150kcal
たんぱく質	8.4g
脂質	6.9g
炭水化物	15.3g
食塩相当量	0.4g



市販のピザソースに変更して作ると、より簡単に作ることができます☆

具材は、ほかの野菜を使っても OK！きのこやマッシュポテトなどもおすすめ。その他、ジャムやマシュマロに替えてスイーツ風にするなど、アレンジしても美味しいです◎