



# ウィンナーロール



3歳以上  
向き

1個あたりの栄養価  
カロリー：109kcal 塩分：0.5g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。  
：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。  
塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

**One point**  
手軽に作れるお菓子です。シンプルなレシピなので、子どもにお手伝いしてもらっても楽しく作ることができると思います。手づかみで食べやすいですが、焼き立てはかなり中が熱くなるのでやけどに注意してあげてください。

材料(2個分)

|         |      |
|---------|------|
| 餃子の皮    | 4枚   |
| ウィンナー   | 2本   |
| サニーレタス  | 2枚   |
| スライスチーズ | 1枚   |
| オリーブオイル | 小さじ1 |

## つくり方

1. サニーレタスは水洗いし、適当なサイズにちぎっておく。玉ねぎはみじん切りにする。ウィンナーはゆでておく。



2. 餃子の皮の上にサニーレタス、チーズ、ウィンナーをのせて巻きつけ、餃子の皮をもう一枚巻きつける。



3. フライパンをあたため、オリーブオイルをひき、2)を焼く。きつね色になったら出来上がり。



