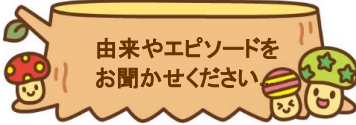


齋藤ひとみ先生のおいしいレシピです

# チーズの包み揚げ

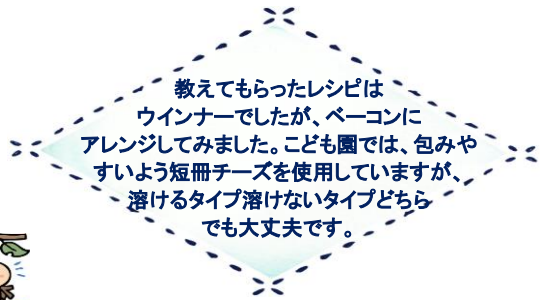


由来やエピソードをお聞かせください

〇〇年前、ママ友から教えてもらったレシピです。今でも、家族からリクエストされています。

## 材料(10個分)

ぎょうざの皮	10枚
ほうれんそう	40g
ベーコン	1枚
スライスチーズ	約3枚
揚げ油	



## 作り方

- ①ほうれんそうは、2～3cmに切り、ゆでて水気を絞っておく。
- ②ベーコンは、から炒りする。
- ③チーズは包みやすい大きさに切っておく。
- ④ぎょうざの皮の真ん中に①②③を置き、半分に折りたたむ。ふちに水をつけて指で押しつける。
- ⑤④を油で揚げる。

小さな子がいるご家庭では「揚げ物はちょっと…」と、と思われるかもしれませんが、フライパンに多めの油を入れて、揚げ焼きにして仕上げることもできます。



子どもたちが好きなウイナーやベーコン、チーズに、10月の「小さな春巻き風」にあった、じゃがいも、さつまいも、かぼちゃ、今回のほうれんそう、ホールコーンやしめじ等、具材を準備して、いろいろ組み合わせながら包んでも楽しく作れそうですね。