

餃子の皮でとろ~り  
ちっチャイ菜のラザニア風（1人前）



【材料】

ちっチャイ菜 2分の1株  
ミートソース 150g  
(市販のものでOK)  
ギョウザの皮 6枚  
水 適量  
とろけるチーズ 2枚



【作り方】

- ① ちっチャイ菜の芯を取り除いて、2センチ幅くらいの食べやすい大きさに切る。
- ② 耐熱の容器に①を入れてふわっとラップをかけ、600Wの電子レンジで3分半加熱する。
- ③ ②を一旦取り出し余分な水分を捨ててかき混ぜ、ミートソースを入れて、ラップをかけてさらに600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ④ ③の半分の量を皿の底にならして入れたら、水にくぐらせたギョウザの皮を上に並べる。
- ⑤ 残りの③を上にのせ、一番上にとろけるチーズをのせる。
- ⑥ オーブントースターに入れてきつね色になるまで加熱する。