

ごろごろ野菜たっぷり!
食卓も華やかになるミートパイ



じゃがいもとピーマンのミートパイ

(レシピ考案:山形学院高等学校 1年 山田 妃香さん)

材料(1本分)

パイ生地(冷凍)…2枚
じゃがいも…50g
ピーマン…50g
玉ねぎ…80g
合い挽き肉…75g
〔塩…少々
〔こしょう…少々
油…4g(小さじ1)
〔ケチャップ…15g(大さじ1)
トマト缶…100g
〔ウスターソース…18g(大さじ1)
〔ブラックペッパー…少々
とろけるチーズ…1枚
卵黄…1個

作り方

- ①パイ生地を解凍しておく。
- ②じゃがいもは1cmの角切りにしてゆでる。ピーマン、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油をひき、ひき肉を炒めて塩、こしょうをふる。②、Aを加え、さらに炒める。
- ④パイ生地の上に薄力粉(分量外)をまぶしてのばす。
- ⑤パイ生地の真ん中に③、チーズをのせる。生地の端に卵黄をぬる。
- ⑥⑤の上にもう一枚のパイ生地をかぶせて、端をフォークでおさえる。
- ⑦表面に卵黄をぬり、200度に予熱したオーブンで15分程、キツネ色になるまで焼く。

栄養価(1/4切れ)

エネルギー 292kcal たんぱく質 8.5g 脂質 17.3g 炭水化物 28.1g 食塩相当量 0.9g