



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) をまぶしてのぼす。
- ⑤パイ生地の真ん中に③、チーズをのせる。生地の上に卵黄をぬる。
- 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