

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

これだと皮ごとかぼちゃがもりもり食べられる!

かぼちゃの ミートパイ

<材料> 10個分

直径 13 センチのぎょうざの皮	10 枚分
直径 8 センチのぎょうざの皮だと	24 枚分
かぼちゃ	360g (3分の1個)
たまねぎ	180g (中1個)
豚もも挽き肉	120g
油	6ml (小さじ1強)
塩	3g (小さじ1弱)
こしょう	少々 (0.4g)
ケチャップ	36g (大さじ2)
シュレッドチーズ	36g

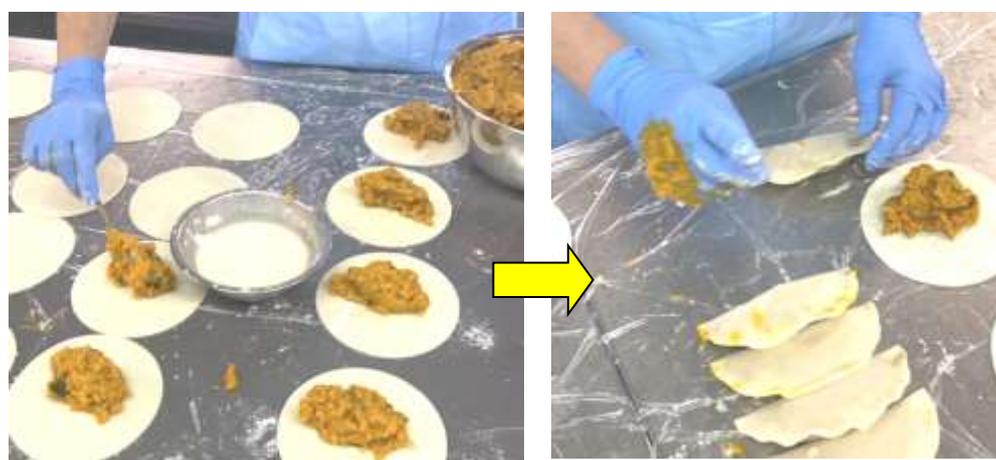
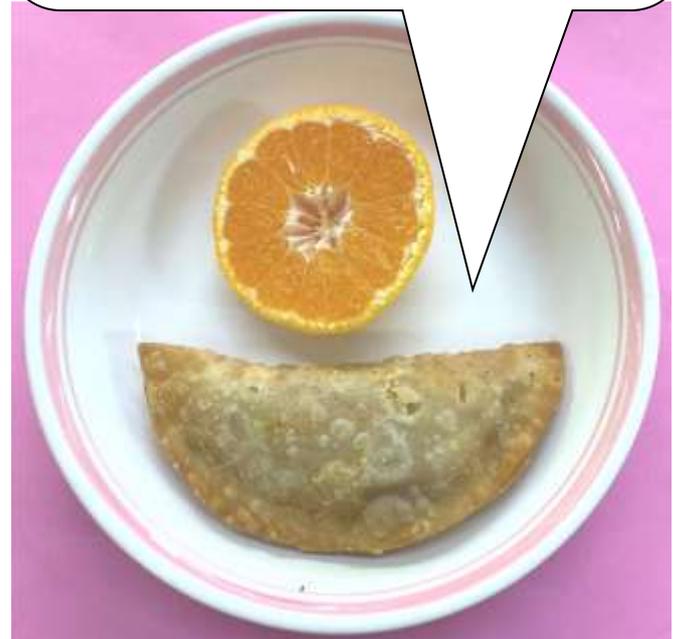
の	小麦粉	12g (大さじ2)
り	水	24ml (大さじ2弱)

- ※ 揚げ油
- ※ 給食では出していませんが、ケチャップをお好みで

<作り方>

- ① かぼちゃは皮ごと適当な大きさに切って蒸してつぶしておきます。たまねぎはみじん切りにしておきます。
- ② 鍋にサラダ油を入れてたまねぎを炒め豚挽き肉を加え、熱が通ったら調味料で味付けをして①のかぼちゃを混ぜ合わせ最後にシュレッドチーズを加え混ぜます。(味が角張っていたら砂糖をほんの少し入れてください。)
- ③ 具を等分にして、皮のふちに小麦粉と水で作ったのりをつけて半分に折りしっかりとめ油で揚げます。家庭では好みでケチャップをかけて食べてください。

パイといっても餃子の皮に包んで揚げて作ったものです。それでも650個近く作るで大忙しですが大好評でした。おかずにしても、おやつとしても、おつまみにしても使えると思います。親子で作ると楽しいので、ぜひチャレンジしてみてください。パイの皮も本格的に作って中に詰めて焼いたらまたさらにおいしいですね。かぼちゃのおいしい季節にぜひ。



栄養価 (1個分)	
エネルギー	192kcal
たんぱく質	6.4g
脂肪	9.3g
加糖	57mg
鉄分	0.5g
食物繊維	2.3g
マグネシウム	21mg
亜鉛	0.6mg
塩分	0.7g
糖分	0.12g