



2019年

you
me
食材提供

6/6 (木) パパも喜ぶミートパイ (ロク・ホンチュウさん)

(材料4人分)

A {
ハンバーグの種 (市販) : 約150g
生椎茸 : 10g
たまねぎ : 20g
カレー粉 : 小さじ1

パイシート (市販) : 1枚

卵黄 : 1個分

(ソース)

B {
水 : 200ml
カレールー (市販) : 2かけ
しめじ : 50g

(付け合せ)

ブロッコリー : 適量

にんじん : 適量

コーヒーフレッシュ : 2個

(または生クリーム : 少々)

- ① 生椎茸とたまねぎはみじん切りにする。ボウルに A を加えて手でよく混ぜ込む。
- ② パイシートを半分に切って、麺棒でそれぞれ約10cm×20cm位の長方形にのばす。
- ③ ②のパイシート1枚を敷き、その上に①のハンバーグをのせて、ふちを少し残して全体に広げる。上からもう一枚のパイシートをかぶせて、ふちの周りをフォークで押さえてしっかり閉じる。
- ④ ③のパイの上にフォークで何箇所か穴を開け、表面に溶き卵を塗って、180℃に予熱したオーブンで、30分ほど焼く。
- ⑤ 鍋に B を入れて火にかけ、しめじに火が入り、とろみがついたら火を止める。ブロッコリーは一口大に切って、にんじんはお好みの形に切り、それぞれ塩茹でする。
- ⑥ ④のパイが焼きあがったら、4等分して、それぞれ器にのせ、⑤のカレーソースをかけて、茹で野菜を飾り、最後にコーヒーフレッシュをかける。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター (3階と地下1階) に置いてあります。
またインターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。