

ピートパイ

東中学校 2年 ^{しのはら}篠原 ^{えま}永茉

使った特産物：落花生 トマト シイタケ 玉ネギ

材料 4人分

うでぴー・・・・・・・・・・75g
豚ひき肉・・・・・・・・・・75g
玉ネギ・・・・・・・・・・1/2個
にんじん・・・・・・・・・・1/2本
シイタケ・・・・・・・・・・2個
トマト・・・・・・・・・・2個
セロリ・・・・・・・・・・4cm
塩・・・・・・・・・・少々
こしょう・・・・・・・・・・少々
固形コンソメ・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・・・小さじ4
とんかつソース・・・・・・小さじ2
トマトケチャップ・・・・大さじ1
冷凍パイシート・・・・・・・・4枚
卵・・・・・・・・・・1個



【作り方】

- ① 豚ひき肉を炒め、塩、こしょうする。
- ② 玉ネギ、にんじん、シイタケ、セロリをみじん切りにし、①に加え炒める。
- ③ ②にミキサーにかけたトマトと残りの調味料を入れ、煮詰める。
- ④ 粗みじんにしたうでぴーを③に加え、粗熱を取る。
- ⑤ 伸ばした四角いパイシートにピートソースをのせ、端をフォークで押して閉じる。
- ⑥ 溶き卵を塗り、トースター（250℃）で13～15分焼く。

料理のアピールポイント

肉の半量をうでぴーに変え、コクとヘルシーさ up！