

クリスマスのメイン料理に！

ミートローフのパイ包み



余ったパイシートで模様#を付けても♪

栄養価（1人分）

エネルギー	291 kcal
水分	92.7 g
たんぱく質	14.5 g
カリウム	296 mg
リン	127 mg
食塩	1.2 g

材料（4人分）

合い挽き肉	200g	卵	2個
塩	1g	玉ねぎ	中1/2 個
こしょう	少々	ミックスベジタブル	60g
パン粉	20g	冷凍パイシート	1枚
水	50ml		
はちみつ	小さじ1	■ソース（混ぜ合わせておく）	
（なければ砂糖）		トマトケチャップ	大さじ2
		ウスターソース	大さじ1

作り方

- ① 卵1個はゆで卵にする（固ゆで8～10分）。
- ② 玉ねぎはみじん切りにして炒めておく。
パン粉は水で浸しておく。
- ③ 挽き肉は塩こしょうを加え、よくこねる。
- ④ 卵1個は溶いて仕上げ用に大さじ1ほど取っておき、残りを③に入れる。
- ⑤ ②の玉ねぎとパン粉、ミックスベジタブル、はちみつも入れて肉だねをこねる。
- ⑥ パイシートをのばし、中央に肉だねを半量おく。
縦半分に切ったゆで卵をのせ、もう半分の肉だねをのせて形成する。
- ⑦ 周りをパイシートで包み、仕上げに④の溶き卵を塗る。
- ⑧ 200度に余熱したオーブンで30分ほど焼く。
- ⑨ 焼きあがったら4等分に切り分け、お好みでソースをかける。

★ポイント★

- ・パン粉を多めに使い、ふっくら&ボリュームアップ
- ・パン粉を牛乳ではなく水に浸すことでリンをカット
- ・パイやお肉に塩味があるので、ソースで味を調整してください