

# パイ



これで作ります!  
食物繊維が豊富な根菜がたっぷり入った「ミートカレーパイ」。カレー風味が食欲をそそります。持ち運びしやすいので、持ち寄りパーティーにもおすすめ!

## ミートカレーパイ

印刷ページ

### 材料 (4人分)

鶏ひき肉	100g	[A] ケチャップ	大さじ1
にんにく	1片	[A] カレー粉	大さじ1
玉ねぎ	1/4個	[A] 水	1/2カップ
にんじん	1/4本	[A] 塩・こしょう	各少々
ごぼう	1/4本	冷凍パイシート	2枚
サラダ油	大さじ1	[B] 卵黄	1個分
小麦粉	小さじ2	[B] 水	大さじ1

お好みでハーブなど

### 作り方

1. にんにく・玉ねぎ・にんじん・ごぼうを、みじん切りにする。ごぼうはサッと水で洗い、アクを取る。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1をさっと炒める。鶏ひき肉を加えて、ほぐしながらさらに炒める。
3. 小麦粉をふり入れ、炒め合わせた後 [A] を加え煮詰め、冷ましておく。小麦粉を入れてから、煮詰める事で水分にトロミがつき、包みやすくキレイに仕上がります。
4. 室温に戻したパイシートを、めん棒で正方形にのぼし4等分にす。3をのせ2つ折にして、とじ目をフォークでおさえる。
5. 上部に包丁で切り込みを入れ、合わせた [B] を塗り、200℃に温めたオーブンで、20分程焼く。



### ポイント

冷凍パイシートを使うと簡単にできます。

