

パル.よど開発商品 在宅モニターアレンジレシピ

☆めっちゃうま! ミニハンバーグ^{270g} 9個

めっちゃうま ミニハンバーグで作る 簡単ミートパイ

[材料] 2人分 2個

* 冷凍めっちゃうまミニハンバーグ.....2個

* Coop 冷凍パイシート.....1枚

☆ 卵液 (卵黄小さじ1を水少量で薄める) 全卵でもよい

代用として 牛乳やマヨネーズでもOK!! ※ 塗りすぎ注意です

[作り方]

- ① ミニハンバーグをレンジで加熱し、フォークで軽くほぐす
- ② オーブンを 200℃で予熱しておく
- ③ パイシートを室温で10~15分置いて解凍し、半分に切って それぞれをめん棒で 12×20cmにのばし、全体にフォークで穴をあける
- ④ パイシートの半分の位置にハンバーグを乗せ、折りたたみ ふちをフォークで押さえ、表面に切れ目または穴をあける
- ⑤ 卵液をハケやスプーンの背で パイの表面に塗る
- ⑥ 天板にオープンシート敷き、パイを乗せて 15~20分焼く

※ 2段のオープンなら 上段で焼く 底の焼き目を見ながら時間の調節をしてください

森 そのままでも いいですが、お好みで中にとろけるチーズを入れたり、後からケチャップをつけても美味しいです



白菜のロールミニハンバーグ

白菜は、ラップに包み、レンジで3~4分(7枚くらい)人参も型抜きし
 レンジで加熱、玉ねぎ小1ヶスライスし、きつね色になるまで炒め、
 炒めたところに水とビーフシチューのルーを入れる。ミニハンバーグを白菜
 で包み、楊枝でとめる。シチューが混ざったらロール白菜を入れて、焦げ
 ないように注意しながら煮込む。ホワイトシチューの素でもOK!!

鶴見南地域活動委員会 今津パル委員会