



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



ハロウィンアレンジを楽しもう! 食パンカップのかぼちゃミートパイ



一人あたりのエネルギー 751kcal	食塩相当量 3.3g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

かぼちゃ	1/4個
食パン(サンドイッチ用)	12枚
合挽きミンチ	150g
玉ねぎ	1/2個
ピザ用チーズ	60g
サラダ油	小さじ2
A	
有塩バター	10g
牛乳	大さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
B	
ウスターソース	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々
水菜	お好みで
紫玉ねぎ	お好みで
ミニトマト	お好みで

■作り方

- ①食パンは4つの辺の真ん中から中心に向かって2cmの切り込みを入れる
- ②小さなココットなどの耐熱容器にサラダ油小さじ1分を塗り、①を入れてカップ型に整える
- ③玉ねぎはみじん切りにする
- ④かぼちゃは種とわたを取り除きラップで包み、600Wの電子レンジで5分程度柔らかくなるまで加熱する
- ⑤④の皮を剥がしてお好みのハロウィン型で抜く
- ⑥④の果肉をフォークで潰し、Aを加えてなめらかになるまで混ぜる
- ⑦フライパンにサラダ油小さじ1分を熱し、玉ねぎとミンチを炒め、火が通ったらBを加え全体がなじむまで炒める
- ⑧②に⑦、⑤の順に入れ、ピザ用チーズを乗せてオーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く
- ⑨焼きあがったらココットから出し⑥をのせ、お好みで野菜を添える

cooking memo