

Recipe
17

十勝ビーンズのミートパイ

食材掲載

豚肉……………P36

豆……………P27

玉ねぎ……………P28



材料〈4人分〉

豚ひき肉……………100g
ゆでた十勝産豆……………100g
※今回は大豆・小豆・青大豆・
黒大豆・大手亡
玉ねぎ……………60g
無塩バター……………20g
シュレッドチーズ……………20g
パイシート……………2枚
ミートソース(市販品)……………大さじ6
チリパウダー……………小さじ2
ローリエ……………1枚
卵黄……………1個分

つくり方

- 1 フライパンにバターを熱し、粗みじん切りにした玉ねぎを炒める。豚ひき肉を加えて炒め、火が通ってきたらミートソース、チリパウダー、ローリエを加えて5分ほど煮詰める。
- 2 1に豆を加えて炒め、全体を混ぜ合わせる。火を止め、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 パイシートを広げ、2とチーズの各半量を手前に載せる。端から折りたたむようにして具を包み込み、パイシートの端をフォークの先で押すようにして跡を付けて止める。
- 4 3の表面にナイフの先で切り込みを入れる。卵黄を刷毛でぬり、温めておいたトースターで20分ほど焼いて仕上げる。