



冬野菜たっぷり ミートカレーパイ

材料 (1人分)



材量名	数量
パイシート	1/2枚
カレールー	7.5g
合挽ミンチ	57.5g
にんじん	35g
たまねぎ	25g
かぼちゃ	15g
さつまいも	32g
ブロッコリー	1房
たまご	1/4個
水	25ml
パセリ	適量

作り方

- 【1】 盛り付け用の野菜を準備します。
にんじん、さつまいもは輪切り、かぼちゃは種を取って薄切りにします。
ブロッコリーは小さいサイズに切り分けます。
たまねぎと、残りのにんじん、さつまいも、かぼちゃはみじん切りにします。

フライパンで、盛り付け用の野菜を色がつくまで焼きます。
- 【2】 フライパンにサラダ油をひいて、たまねぎとミンチを炒めます。
色が変わったら、①でみじん切りにした野菜を入れて炒め煮します。弱火で約8分。
- 【3】 刻んだカレールーと、水を入れて煮ます。弱火で約3分。
- 【4】 パイシートを長方形に切って、端の生地を積み上げて土手を作ります。
- 【5】 出来たカレーを生地の中に入れて、オーブンで焼きます。
180°C 20分。
- 【6】 焼きあがった生地の粗熱が取れたら、野菜を盛り付けて、パセリを散らしたら完成。