

メニュー名	カボチャパイ
調理のポイント	おかずとして多く作り残ってしまったカボチャの煮物を別の料理に変えることで、お手軽簡単なデザートに変身させることができます。パイ生地に残ったカボチャの煮物を挟むだけなので、とても簡単に作ることができます。

【材料】

食材	分量 (2人分)	
カボチャの煮物	(A)	
牛乳		残った分(200g)
砂糖		小さじ2(10ml)
バター		小さじ3(9g)
パイシート	大さじ1/2(6g)	
溶き卵	1/4枚(40g)	
打ち粉 (小麦粉)	適量	
	適量	

【作り方】

①	パイシートは解凍後、食べやすい大きさの長方形に切り、軽く麺棒で伸ばし2枚で1セットにし ておく。1枚はそのまま、もう1枚は生地の回り1cmを残し切れ込みを入れておく。
②	ボウルで (A) の具材を混ぜ合わせる。
③	パイシートの上に②の具材を適量のせ、上に切れ込みをいれたパイシートをかぶせる。
④	パイシートとパイシートの端をフォークでくっつけるように押しつけて閉じる。
⑤	溶いた卵を生地の上にハケで塗り、クッキングシートを敷いた天板に並べる。
⑥	180℃に余熱したオーブンで、20～25分焼く。

【写真】



【栄養価】

1人分			
エネルギー	:	290	kcal
たんぱく質	:	3.2	g
脂質	:	11.9	g
食塩相当量	:	1.2	g