

エントリー	お好みーとパイ
No.1	いとう なりちか 伊藤 成親さん（東山小5年）・えり 恵理さん（保護者）

 【1人分エネルギー】347.3kcal 【1人分野菜の量】63.3g 【4人分材料費】545円	【4人分の材料】 ・キャベツ 1/4個（200g） ・玉ねぎ 1/4個（50g） ・青ねぎ 1本（3g） ・豚バラスライス 4枚（120g） ・卵 1個 ・あげ玉 大さじ3（15g） ・かつおぶし 1パック（1.5g） ・お好み焼きソース 大さじ6（54g） ・塩コショウ 少々 ・冷凍パイシート 2枚 ・マヨネーズ 適量 ・お好み焼きソース 適量
【作り方】 ① キャベツは粗めの千切り、玉ねぎはみじん切り、青ネギは小口切り、卵は溶いて大さじ1を取り分けておく。 ② 中火で熱したフライパンに半分に切って8枚にした豚バラを並べ、塩コショウをしながら両面焼く香ばしく焼き付けて取り出しておく。 ③ 脂の残ったフライパンで玉ねぎを炒める。しっかり火が通ったらキャベツを加え、食感が残るように1分ほど炒めて火を止める。 ④ ボウルに③を移し、青ねぎ、大さじ1取り分けた残りの溶き卵を加え、混ぜる。そこにソース、あげ玉、かつおぶしを加え、軽く混ぜる。 ⑤ 常温で10分置いたパイシートを半分に切り、中央に④の具材と豚バラ肉2枚を乗せて、三角に折る。フォークの背で押し付けとじる。表面に包丁で切れ込みを入れ、大さじ1の溶き卵をハケでぬる。 ⑥ 220℃に予熱したオーブンで15分焼いたら出来上がり。お好みでソースやマヨネーズにパイをディップして召し上がれ。	
【作者のコメント】 大府市の姉妹都市ポートフィリップ市のあるオーストラリア。そのオーストラリアには日本人にとってはおにぎりのような存在の国民食ミートパイがあるそうです。そのミートパイに美味しいキャベツが欠かせないメニュー“お好み焼き”をINしてみました。	