



和風かぼちゃおかずパイ

- ・ お肉の代わりに大豆を使ってヘルシーな仕上がりに。
- ・ かぼちゃの甘みとかつおの香ばしさが広がる和風のおかずパイです。
- ・ かぼちゃは余った煮付けでもOK。

食材（18個分）

- | | |
|-------------|---------|
| ・ 冷凍パイシート | …2枚 |
| ・ かぼちゃ | …100g |
| ・ 大豆の水煮 | …大さじ2 |
| ・ 白みそ | …小さじ1 |
| ・ 醤油 | …小さじ1/2 |
| ・ かつお節 | …大さじ1 |
| ・ パン粉 | …小さじ1 |
| ・ 黒こしょう | …適量 |
| ・ とろけるチーズ | …適量 |
| ・ 卵黄 | …1個 |
| ・ かつお節（飾り用） | …適量 |

栄養価 （18個分）

エネルギー943kcal、たんぱく質20.3g、
脂質56.8g、炭水化物87.5g、食塩相当量3.3g

～作り方～

準備

かつお節をすり鉢などで細かくしておく。

1. かぼちゃを薄くカットして、電子レンジ600Wで3～4分加熱し、潰す。
2. キッチンペーパーで大豆の水気を取り、軽く潰す（食感を残したい場合は粗めに）。
3. 潰したかぼちゃ、大豆、白みそ、醤油、かつお節、パン粉を混ぜてタネを作る。
4. 9等分（×2）したパイシートにタネを乗せて、上にチーズ、黒こしょう、かつお節の順で乗せて包む（端をフォークでおさえて閉じる）。
5. 表面に斜めスリットを1～2本入れた後、卵黄を塗り、予熱したオーブン190℃で15分焼いたら完成。