

冷凍食材でお手軽レシピ①

大豆ミートの ミートパイ

【材料4人分】

冷凍パイシート	ソース …………… 大さじ1
(15×25cm位のもの) ……2枚	卵黄 …………… 1個分
大豆ミート(乾燥) …… 24g	アルミホイル …… 30cm位
冷凍揚げ茄子 …… 160g	
ピザ用チーズ …… 40g	
トマトケチャップ …… 大さじ2	

1人分 栄養量

・エネルギー	417 kcal	・脂 質	30.5 g
・たんぱく質	103 g	・塩 分	1.9 g



3に大豆ミートを入れて混ぜ合わせ、中火で2分位加熱しながら余分な水分をとばします。最後にピザ用チーズを加えて全体をまめたら火を止めます。



グリルパンにアルミホイルとパイシート1枚を敷き、のせます。切り込みのあるシートを上にかぶせ、周囲にフォークを押し付けて接着します。



表面に卵黄をぬり、4分ほど予熱しておいたグリルコンロで弱火で10〜15分焼きます。途中5分位で焼け具合を見て、焦げそうになったら上にアルミホイルをかぶせ、コンロにに応じて焼き加減を調節してください。



パイシートを表示通りに解凍します。1枚はそのまま、もう1枚は真ん中に6本位切り込みを入れておきます。



フライパンにお湯を沸かし、大豆ミートを表示通りに茹でて、ざるに上げて水気を切っておきます。



フライパンを中火に熱し、冷凍茄子を入れ、ふたをして5分位茄子に火が通るまで焼きます。焼けたら火を止め茄子を寄せて、空いたところにケチャップとソースを入れて混ぜ、火をつけて軽く煮立たせます。

