あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file　№６３

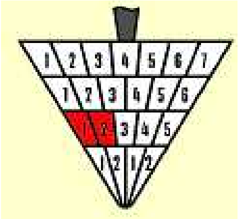
即席ミートパイ

（調理時間　約３０分）

レシピ提供：
八戸市食生活改善推進員会

１人分の栄養価

食事バランスガイド



主菜２つ

エネルギー	３２２kcal
タンパク質	１３．１㌘
脂質	２１．９㌘
塩分	１．０㌘

※栄養価は(社)青森県栄養士会調べ

材料（２人分）

〇印は青森県産品が活用できます

即席ハンバーグ…	*２個*
ギョーザの皮…	*８枚*
〇卵…	*少々*
〇パセリ…	*適宜*
揚げ油…	*適宜*

レシピ提供者から…ひとこと

家で作った残りハンバーグを使うと、なおおいしくなります。

作り方

① 即席ハンバーグは２つに切ってから、包みやすいように包丁でかどを落として、丸く整える。
② ①をギョーザの皮２枚の間に入れ、溶き卵ののりではり合わせ、周囲にひだをとる。
③ ②を油できつね色に揚げる。揚げ油が最初から熱いと皮だけが焦げて中まで火が通らないので、低めのうちから入れ、徐々に熱くしていくとよい。
④ 好みでケチャップを添え、パセリを飾る。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html)をご覧ください。

Copyright ２００８ 青森県農林水産部 食の安全・安心推進課 All rights reserved.