

# ～ピロシキ風包み焼きのレシピ～

| 材料       | 切り方など     | 1人分(g) | 〇人分 | ＜参考＞                  |        |
|----------|-----------|--------|-----|-----------------------|--------|
|          |           |        |     | 小さじ 1                 | 大さじ 1  |
| 黒砂糖食パン   | 1/2 スライス  | 1 枚    |     | 調味料                   |        |
| サラダ油     |           | 0.5    |     | 精製塩                   | 6g 18g |
| 豚挽肉      |           | 15     |     | あら塩                   | 5g 15g |
| 玉ねぎ      | みじん切り     | 15     |     | 上白糖                   | 3g 9g  |
| 干し椎茸     | みじん切り     | 1      |     | 三温糖                   | 3g 9g  |
| 大豆（乾燥）   | みじん切り     | 1.5    |     | グラニュー糖                | 4g 12g |
| トマトケチャップ |           | 3      |     | 醤油                    | 6g 18g |
| ウスターソース  |           | 1.5    |     | みそ                    | 6g 18g |
| 塩        |           | 1.5    |     | 酒・酢                   | 5g 15g |
| ナツメグ     |           | 0.01   |     | 油                     | 4g 12g |
| 春雨（乾燥）   | 水戻し→1cm 幅 | 1      |     | 片栗粉                   | 3g 9g  |
| しょうゆ     |           | 0.5    |     | ウスターソース               | 6g 18g |
| 片栗粉      | 水溶き       | 1      |     | トマトケチャップ <sup>o</sup> | 5g 15g |
|          |           |        |     | マヨネーズ                 | 4g 12g |

※大豆の水煮を使用する場合は、1人分量 4g 程度が目安です。

※分量は、可食部の重量です。

野菜のへたや卵の殻は含みません。

エネルギー:266kcal たんぱく質:9.9g 脂質:8.3g 食塩相当量:1.5g

## ＜作り方＞

- 1 食パンの耳は切り落とす。（→揚げたり、トーストしたりして砂糖をまぶしておやつに！）
- 2 油を熱して豚挽肉を炒める。色が変わったら、玉ねぎ、干し椎茸、大豆も加えて炒める。
- 3 A を合わせて加えて調味する。春雨も加えて混ぜる。
- 4 火を止めて、少量の水で溶いた片栗粉を混ぜ合わせる。ぽてっと落ちる固さにまとめる。
- 5 4を食パンの真ん中において、もう一枚を重ねる。水溶き小麦粉（分量外）を4辺に塗って、指でぎゅっと押して閉じる。軽く焼き目がつく程度にトーストして、できあがり。

※大量調理のレシピを1人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



市販の食パンを使って、揚げずに作れるピロシキを目指しました。手作りラン〇パックのような仕上がりです。ロールパン等にはさんで食べて、もっと気軽に楽しんでほしいですね。