

ダイニングメニュー

餃子の皮でつくるお手軽プチパイ

プチパンプキンパイ



■材料〈4人分(約20個分)〉

かぼちゃ……………約200g
 牛乳……………50ml～
 バター……………適量
 たまねぎ……………1/4個
 ベーコン……………1枚
 塩・こしょう……………少々
 クリームチーズ……………30g
 餃子の皮……………20枚
 サラダ野菜(サニーレタスなど)……………適量
 イタリアンパセリ……………適量

■作り方…調理時間約25分

- ①かぼちゃは皮をむき、ひと口大に切り、柔らかくなるまで電子レンジで3～4分加熱する。
- ②①をつぶすか、裏ごしし、鍋に入れ、バター・牛乳を入れて練る。
- ③たまねぎはうす切り、ベーコンは1cm幅、クリームチーズは角切りにする。
- ④③のたまねぎ・ベーコンは電子レンジで1～2分加熱し、②と混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- ⑤餃子の皮で④・③のクリームチーズを包み、口を留めて、焼き色がつくまでオーブントースターで焼く。
- ⑥器に⑤を盛り、サラダ野菜・イタリアンパセリを添える。



- ・かぼちゃサラダ(マヨネーズ味)をアレンジしてもおすすめです。
- ・口をきちんと留めて、揚げておいしくできます。

食事バランスガイド

1人あたり: 230 kcal

