

【里の部門】

優秀賞



【料理名】

パンプキンパイ

【材料】 作りやすい量

【作り方】

かぼちゃ	中 1/5 個	<p>①かぼちゃは 2mm 程度の薄切り、玉ねぎ、ピーマンは薄切りにする。</p> <p>②カニスティックは 1 本を縦 4 つ割にする。ハムはせん切り、冷凍えびは凍ったまません切りにする。</p> <p>③パイシート 1 枚は 1 cm 幅位に 16 本前後に切り分ける。</p> <p>④耐熱皿にパイシートを置き、かぼちゃをすき間なく並べ、ちりめんとえびを広げ、上に残りのかぼちゃと玉ねぎを広げる。</p> <p>⑤上にハムを散りばめ、ピーマンを並べる。</p> <p>⑥カニスティックをゴバンの目にし、はみ出ないように縦横にしきつめる。</p> <p>⑦最後にパイの縦長のものをスティックの上に斜めにしき、表面を覆う。4 本はふちの部分くるんでとめる。</p> <p>⑧仕上げに水溶き卵黄をはけでぬる。</p> <p>⑨温めておいたオーブンで 25~30 分、きつね色になるまで焼く。</p> <p>※具材の量はのせれる分で調整してください。</p>
玉ねぎ	1/2 個	
カニスティック	4 本	
冷凍えび (小)	4 尾	
ちりめんじゃこ	30g	
ハム	4 枚	
ピーマン	1 個	
冷凍パイシート (18cm×18cm 2枚)	320 g	
卵黄	少々	
※昆布だし (具材に少しふりかけるとしっとりする)	好みで 大さじ 1	

【地場産物】 かぼちゃ

【氏名 (ペンネーム)】 濱田 栄子

【ヘルシーアピール】

野菜ぎらいの方でも、おやつ代りにいただける。