

栄養士がおすすめする今日のレシピ！

きのこの一口パイ

8個分 約532kcal 蛋白12.3g 塩分1.8g



材料 8個分

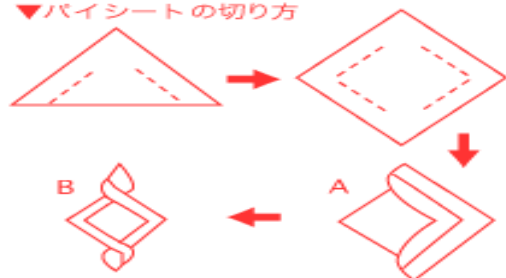
冷凍パイシート	1枚	オリーブオイル	小さじ1	
卵黄+水	適量	塩	ひとつまみ	
A {	しめじ	20g	こしょう	ひとつまみ
	エリンギ	20g	白ワイン (なければ酒)	大さじ1
	生しいたけ	20g	ピザ用チーズ	20g
にんにく	1/2片	パセリ	適量	



【作り方】

- ① 冷凍パイシートは室温で解凍し、麺棒で伸ばしたら正方形になるように8等分に切る。
(柔らかくなり過ぎると作業しにくくなります)
- ② ①を下図のように成型する。
切り込みを入れた角をAのように折り、それに交差するようにもう一方の角をBのように折る。

▼パイシートの切り方



- ③ ②に卵液を塗り、200℃に余熱したオーブンで10分焼く。
- ④ オリーブオイルをひいたフライパンで、みじん切りにしたにんにく、食べやすい大きさに切ったAを炒め、白ワイン、塩、こしょうで味付けする。
- ⑤ 焼きあがった③に④を詰め、上からピザ用チーズ、パセリをのせ、再度オーブンで5分焼いたら出来上がり♪

11月といえば、ワイン好きにはたまらない『ボジョレーヌーボー』の季節♪毎年11月の第3木曜日に販売、飲用が解禁されるので、今年は11/18ですね！！今回はそんなワインのお供にぴったりのオシャレで簡単なパイをご紹介します。



管理栄養士 後藤 祐子