

おいしい😊🍴🔪 鰯料理

料理名: 鰯チーズパイ

～ 材料と分量 (6人分) ～

材料	分量	調理道具
鰯 切り身	240g	
冷凍パイシート	12枚	
じゃがいも	3個	
冷凍ほうれんそう	1束	
ミニトマト	6個+4個	
ケチャップ	大さじ3	
オリーブオイル	大さじ3	
塩・胡椒	各適量	
卵	2個	
スライスチーズ	7枚	
バター	20g	

作り方

1. 冷凍パイシートは冷蔵庫に移して30分ほど置く。じゃがいもは皮を剥いて3mm厚さに切り、茹でたてにバターをまぶす。ほうれん草はサッと塩ゆでし、水にとって水気を絞り3cm長さに切る。鰯には塩コショウを適量かけて、10分後水気をふき、オリーブオイルで焼く。
2. パイシートを1枚ずつ縦長に置き、中央より手前にじゃがいもとほうれん草をのせる。ケチャップをかけて、その上に鰯とチーズをのせ、まわりに溶き卵をぬる。
3. パイシートを半分に折り、しっかりとくっつける。(パイに余裕があれば包丁で半円形になるよう余分を切り落とす。)合わせ目に刃先で筋をつける、またはフォークを使って軽く押す。
4. オーブン角皿に3を並べて表面に溶き卵をぬる。
5. 200～210度のオーブンで様子を見ながら10分焼く。(さらに180度に下げて15分程焼いても良い。)

ふわふわパイ生地にホクホクポテトと鰯が包まれ作るのも楽しいです。

