



# 体にやさしいレシピ



## サバパイ

主菜

食育サポーター考案

< 6~8人分 >

- サバ水煮缶.....1缶(190g)
- 冷凍パイシート(18cm角)・2枚
- オリーブオイル.....大さじ1
- にんにく(みじん切り)....1かけ
- 玉ねぎ(うす切り).....1個
- 塩.....適量
- トマト缶(カット状)・1缶(400g)
- コショウ.....少々
- 卵黄.....1個分
- クッキングシート



< 下ごしらえ >

- ♪ 冷凍パイシート...袋の表示通りに半解凍する  
1枚だけクッキングシートの上に置き、めん棒で  
ひと回り程度大きくなるまでのばす。
- ♪ 卵黄...卵白と分けて、溶いておく

### ✿ 食育サポーターより ✿

さば水煮缶とトマト缶をあわせてパイ皮で包むと、ミートソースのような味わいになります！お子さんにも人気♪ぜひ作ってみてください。

< 作り方 >

#### ① 炒める

フライパンにオリーブオイル、にんにくを弱火で熱し、香りが立ったら玉ねぎを加え、塩を1つまみ入れてしんなりするまで炒める。

#### ② 煮詰める

サバ水煮缶、トマト缶を汁ごと加え、塩、こしょう各少量をふり、煮詰める。汁けがほぼなくなったら、火を止めて冷ます。

#### ③ 包む

天板にクッキングシートをのせて、のばしていないパイシート置く。②をのせて上からひと回り大きいのばしたパイシートをかぶせて4辺をしっかり押さえてとじる。



#### ④ 成型・模様

溶いた卵黄をスプーンで全面に塗る。フォークの先を滑らせて跡をつけ、全面に格子模様をつける。



#### ⑤ 焼成

包丁の先で模様の上から10か所ほど空気穴をあけて、230℃に予熱したオーブンで15分ほど焼く。冷めてから切りわかる。

【 1人分の栄養価(1/8切れ) 】 野菜の量は 74g です。

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カリウム	カルシウム	鉄	食物繊維	塩分
371kcal	7.6g	30.7g	14.6g	241 mg	74 mg	0.7 mg	1.2g	0.7g

熊野町 レシピ

検索