



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くのばしたパイシートをかぶせて4辺をしっかりと押さえてとじる。



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°Cに予熱したオーブンで15分ほど焼く。冷めてから切りわける。

【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

