


ミートパイ（乳・小麦）		（幼児1人分の分量） *大人は2倍にしてください	
材 料	分 量	備 考	作 り 方
パイシート	25g	1/4枚	<p>パイシートは室温に戻す。玉ねぎはみじん切りにする。油でひき肉と玉ねぎを炒めて調味料を加えて調味し、小麦粉を加えて炒め合わせる。</p> <p>パイシートの半分に とチーズをのせ、パイシートを折り返してふちを軽く止める。</p> <p>天板に をのせ、ハケ等でみりんを塗り、オーブンで焼く。</p> <p>焼き色を付けるために、卵のかわりにみりんを使用しています。</p>
鶏ひき肉	10g		
玉ねぎ	10g		
サラダ油	適宜	炒め油	
塩	少々		
こしょう	少々		
ケチャップ	3g	小さじ1/2強	
小麦粉	少々		
チーズ（ピザ用）	1g		
みりん	適宜		
			
			エネルギー 130kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.7g カルシウム 13mg 鉄 0.4mg 食塩相当量 0.2g

料理名の後の（ ）の食品は特定原材料のうち使用している食品です。