

ピロシキ

調理時間 約20分 塩分 0.6g
1人分のエネルギー 従来の調理法と比べ
258kcal ⇒ 140kcal



【材料】6個分

生地	
ホットケーキミックス	150g
キャロットジュース	60cc
卵黄(塗り用)	1個分

A 具

合挽肉	50g
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個分
コーン(缶)	20g
塩	小さじ1/4
こしょう	適量
ピザ用チーズ	10g

【作り方】

- (1) Aを耐熱ボウルに入れよく混ぜ、軽くラップをし、電子レンジ(500W)で3～4分加熱する。
- (2) (1)にピザ用チーズを混ぜ、冷ました後、6等分する。
- (3) 生地を作る。ホットケーキミックスにキャロットジュースを入れまとめる。
- (4) (3)を6等分に分け、精円にのばし、(2)を包みラグビーボール状にまるめる。
- (5) (4)に卵黄を塗り、トースターで5分ほど焼く。途中、色が付きすぎる場合はアルミホイルをかけて焼く。

【ワンポイント】

- ・ 生地のキャロットジュースをトマトジュースに替えるなど、色々なバリエーションが楽しめます。
- ・ 具は、カレー粉を入れてもOKです。

レシピ監修 香川栄養専門学校