

レシピ: 焼きピロシキ

準備時間

15分

パン

調理時間

20分

分量

4人分



焼きピロシキ

材料

作り方

丸パン 4個
オリーブオイルまたはサラダ油 小さじ1
にんにく 1かけ (みじん切り)
しょうが 1かけ (みじん切り)
豚ひき肉 60~80g
玉ねぎ 1/2個※大き目なら1/4個 (みじん切り)
にんじん 5cmくらい (みじん切り)
春雨 10~15g (戻して3cmに切る)

①丸パンに切れ目を入れる。(全部切らないよう注意！)
②油で材料を順に炒め、調味し、水分がある程度飛ぶまで炒める。
③丸パンに②の具を挟み、パンの表面に水で溶いた小麦粉をハケなどで塗り、パン粉を付ける。
④200℃に温めたオーブンで又はトースターで2~3分ほど表面のパン粉がカリッとするまで焼けば完成！

栄養成分表 (1人前あたりの含有量)



281
カロリー



9.9

グラム
たんぱく質

7.1

グラム
脂質

1.4

グラム
塩分相当量

酒 大さじ1
ウスターソース 大さじ1/2
トマトケチャップ 大さじ1
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1/2
塩・こしょう 少々
小麦粉 大さじ1
水 大さじ1強
パン粉 大さじ2