

立春とはいえ2月はまだまだ寒いですね。熱々のホットパイを食べて温まりませんか。難しそうなイメージのパイ料理ですが、冷凍パイシートを使えば簡単です。中身を豆やほうれん草など好みの食材に変えて包むのもおすすめです。チョコパイは余ったパイ生地を使って作ることができます。

チキン&きのこのこのホットパイ♡

(1人分)
エネルギー:429kcal
塩分1.0g



■材料(4人分)

- 鶏もも肉 ……1枚(約300g)
- しいたけ ……2ヶ
- 舞茸 ……1/2パック
- ① ふなしめじ ……1/2袋
- ① 玉ねぎ ……1/2個
- ① ブロccoli ……1/4個
- カットトマト缶 ……1缶(400g)
- オリーブオイル ……大さじ1
- ニンニク ……3g(1かけら)
- CO-OP パイシート(4枚入)…2枚(1人分1/2枚)
- 固形コンソメ ……1個
- 塩コショウ ……適量
- 水溶き卵黄 ……卵黄1個+水 大さじ1

■作り方

- ① パイ生地は解凍し1/2枚に切る。オーブンは200℃に予熱する。
- ② 鶏もも肉を1口大に切り、塩コショウを揉みこむ。
- ③ ①は一口大に切る、ブロッコリーは下茹でする。
- ④ フライパンでオリーブオイルを熱し、ニンニクを軽く炒める。
- ⑤ ②の鶏肉を焦げ目がつくまで焼き、一度取り出す。
- ⑥ 同じフライパンに③の①を炒め、しんなりしたらカットトマト、鶏肉、砕いたコンソメを加えて10分程度煮込む。ブロッコリーを加えて混ぜ、塩コショウで味を調える。
- ⑦ 4つの耐熱容器に盛り分ける。(使用した器：直径10cm、高さ15cm)
- ⑧ パイ生地を器より2cm大きく伸ばす。器のふちに水溶き卵黄を塗り、パイ生地をしっかりと張り付ける。表面にも水溶き卵黄を塗る。予熱したオーブンで20分焼く。

ブロッコリーの豆知識



ブロッコリーの旬は11月～3月頃です。キャベツの仲間、一つひとつの粒が花の蕾つぼみでビタミンCを豊富に含みます。ビタミンCは、ガンの予防、老化防止に効果があると言われています。また、疲労回復や風邪防止も期待できる為、乾燥して寒い日が続くこの時期に食べたい食材です。

簡単チョコパイ♡



(1人分)
エネルギー:174kcal
塩分0.2g

■材料(パイシート1枚分)

- CO-OP パイシート(4枚入)…1枚
- ① 菓子用チョコ(または市販の板チョコ)…30g
- ① スライスアーモンド…20g
- 水溶き卵黄 ……卵黄1個+水 大さじ1
- 菓子用チョコペンやトッピングチョコ ……お好み

■作り方

- ① パイ生地は解凍する。オーブンは200℃に予熱する。
- ② パイ生地を麺棒でひとまわり大きく伸ばし、3等分する。フォーク等で、数か所穴を空ける。(膨らみすぎ防止の為)
- ③ パイ生地の中に、①を挟む。(2回繰り返す)
- ④ 表面に水溶き卵黄を塗り、予熱したオーブンできつね色に焼く。(目安20分)