

しらたきたっぷりピロシキ!!



ひとつ
176kcal

さっくりとおいしい皮の中には、カレー風味のしらたきがたっぷり！
中に入る具の水分をよくとばす事で、しらたきにも程よく味がしみ込みます。おやつにもピッタリ！
冷めたらフライパンで焼くと、再びさっくりの皮が楽しめます。

【材 料】8個～10個

皮 ホットケーキミックス…200g
プレーンヨーグルト …50g
牛乳 …50cc
※水 …適宜

中の具 合挽き肉 …200g
流鏝馬しらたき …2袋
玉ねぎ …大1個
セロリ …5cm
ピーマン …1個
パプリカ …1個
にんにく …1個
ケチャップ …大さじ1
ガーリックパウダー …適宜
カレーパウダー …小さじ1
塩コショウ …適宜
油 …適宜

盛り付け用 レタスやなどのグリーンのもの

【作り方】

- ① ボールに、皮の材料を入れ手でよくこねる。
水分が足りない場合は、水を少しずつ加え
ひとまとまりになるまでこねる。
こねたらラップに包み、15分おく。
- ② 野菜はすべてみじん切りにする。
しらたきは2cm程に切る。
- ③ フライパンに油を大さじ1入れ、にんにくを
炒める。続いて合挽き肉を炒める。
次に他の野菜を炒め、しらたきも加える。
調味料も加え、味を調べてよく炒める。
- ④ ①を等分に切り、麺棒などで楕円形に伸ばす。
(揚げると膨らむので、なるべく薄く伸ばす。)
- ⑤ 具を包み、とじ目をフォークでしっかり閉じる。
中温の油でさっくりと揚げる。
食べやすく半分に切り、器に盛り付ける。

○ レシピの栄養成分 (ピロシキ1個あたり)

エネルギー	176kcal
たんぱく質	6.4g
脂質	8.1g
炭水化物	19.0g
ナトリウム	158mg

つくってみてね!

