

No.7

【料理名】 ほっとポットパイ	高等学校名	高知県立高知商業高等学校
	チーム名	かていかぶ ほし 家庭科部 ☆
	代表者氏名	もりた 森田 あやの

材料（4人分）

スキムミルク・・・100g
水・・・50ml
コンソメ・・・小さじ2程度
バター・・・15g
四万十鶏むね肉・・・200g
なす・・・小1本
人参・・・小1本
じゃがいも・・・1個
玉ねぎ・・・1個
薄力粉・・・50g
水・・・100L程度
塩・・・少々
こしょう・・・少々
溶き卵・・・1/2個
冷凍パイシート（10×10程度）・・・4枚

材料費 約 1,500円 所要時間 60分

— 作り方 —

- ① 材料の下準備をする。
鶏むね肉→一口大、塩、コショウで下味を付ける
ナス、人参、じゃがいも、玉ねぎ→角切り
- ② 厚手の両手鍋にバターを溶かし、鶏肉、じゃがいも、たまねぎ、人参、なすの順番に炒める。
- ③ じゃがいもの表面が透明になったら薄力粉を加え、焦がさないように炒める。
水を加えて煮込む。
- ④ ココット皿（もしくはマグカップ等適当な大きさの容器）に等分に入れ、十分冷ます。
- ⑤ パイシートをかぶせて210℃に予熱したオーブンで20分程度焼く。

アピールポイント

簡単に見た目もかわいいホットパイを作りました。
スキムミルクを使うことでカロリーを控えつつ骨粗鬆症予防にもなります。
高知県産の鶏むね肉、なすなどの野菜をたくさん使っておいしく食べられるようにしました。

