

塩分ひかえ目パイ生地シュウマイ!

優秀賞



調理時間  
60分

# カプレーゼ・しゅうパイ

## 作り方

- 1 オープンを180°Cに予熱する。
- 2 玉ねぎ、キャンディーチーズをフードプロセッサーでみじん切りにする。ボウルに入れ、豚ひき肉、調味料Aを入れて混ぜる。
- 3 モッツアレラチーズは12等分しておく。
- 4 2をバットに平たく敷き詰め、12等分する。
- 5 パイ生地2枚をそれぞれ6等分し、めん棒で手のひらサイズに伸ばす。
- 6 4等分したスライスチーズ、ミニトマトをひとつ頭が見えるように4の材料で包んだもの、モッツアレラチーズの順に5のパイ生地1枚で包む。
- 7 つや出しのために卵黄を全体に塗る。
- 8 7をマフィン型に入れ、180°Cに予熱したオーブンで15～20分焼く。
- 9 仕上げに黒胡椒、バジルをまぶして完成。からし醤油でいただく。

Point

- 乳和食をヒントに減塩を意識しました。
- ミニトマトをそのまま入れ、食べたときのジューシーさを出しました。
- 何もつけなくてもおいしく召し上がれますが、からし醤油も合います。

《澁谷 美澤さん》

(共同考案者: 佐々木 結衣さん、濱野 希美さん)

## 材料〈4人分〉

豚ひき肉	120g
玉ねぎ	1/2個
キャンディーチーズ	11個45g
醤油	小さじ1
砂糖	小さじ1/2
A 塩	ひとつまみ
牛乳	10ml
片栗粉	18g
スライスチーズ	3枚54g (溶けないタイプ)
モッツアレラチーズ	100g
ミニトマト	12個
パイ生地(10×18cm)	2枚
卵黄(Mサイズ)	1個分
黒胡椒	少々
バジル(チップ)	少々
からし(チューブ)	適量
しょうゆ	適量