

# ミートパイの作り方

10センチのタルト型4個分程度 | 調理時間目安：50分

## ～材料～

- ・牛こま切れ肉…350g  
(牛ひき肉、牛豚合い挽き肉でもOK)
  - ・玉ねぎ…1個、
  - ・にんにく…1かけ
  - ・冷凍パイシート…4枚(11×18cm)
  - ・オリーブオイル…大さじ1
  - ・強力粉…適量
  - ・卵黄…1個
  - ・オリーブオイル…適量(タルトの型塗布用)
- |   |                 |
|---|-----------------|
| A | 塩…小さじ1/3～       |
|   | こしょう…少々         |
| B | トマトケチャップ…大さじ1.5 |
|   | ウスターソース…小さじ2    |
|   | ブイヨン…1個         |
|   | ナツメグ…少々         |
|   | 水…150ml         |
|   | 小麦粉(薄力粉)…大さじ1   |

## ～調理手順～

### 1：下準備

- ①パイシートは解凍する。
- ②肉は薄く切る。
- ③玉ねぎはみじん切り。
- ④にんにくはみじん切り。
- ⑤オーブンを200度の予熱にしておく。

### 2：ミートソース作り

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎとにんにくを入れて炒める。
- ②肉も加えて炒める。
- ③Aを加えて火が通ったらBを加えて煮詰める。  
煮詰まったらバットに移して冷ます。

### 3：材料を型に詰める

- ①タルト型の内側にオリーブオイルを塗る。
- ②パイシートを半分に切り、型の内側にかぶせて敷く。
- ③底をフォークで穴を数か所あけたら2の肉を中に詰める。
- ④型のふちのパイを指を水で濡らして塗り上からパイをかぶせて接着する。
- ⑤余ったふちのパイ生地をハサミが手でカットする。
- ⑥かぶせたパイに爪楊枝で穴をあけ、刷毛で卵黄を塗る。

### 4：オーブンで焼く

天板にクッキングシートを敷き、タルト型を並べ、200度に予熱してあるオーブンで20分焼いて出来上がり。