



# 2010 ワン・ワールド・フェスタいわて

11月28日(日)開催!

フェアトレード料理コンテスト  
～フェアトレードのスパイス・カレーを使って!～  
平成22年11月3日開催@アイーナ6F調理実習室

お菓子部門 ベスト・フェアトレード・レシピ賞

## ピリッとジューシー・サクサクミートパイ

### 材料 (4人分)

- ・ネパール・カレー チキンマサラ  
(全部をあわせのうち) 5g
- ・冷凍パイシート 4枚
- ・A
  - 豚ひき肉 120g
  - 玉ねぎ 40g
  - しいたけ 30g
  - ミックスベジタブル 40g
- ・B
  - ケチャップ 大匙1
  - ソース 大匙1
  - コンソメ 1個
  - 小麦粉 大匙2
  - 塩 少量
- ・うずらの卵 4個
- ・とろけるチーズ 適量

県立遠野緑峰高校 3年

藤原郁美さん  
佐々木理紗さん



### 作り方

1. 「A」を炒める。
2. 「1」で油がでたら、キッチンペーパーで余分な脂を吸い取り、「B」を入れ、味をととのえる。
3. オーブンを210℃で予熱する。
4. 冷凍パイシートは半分に切り、8枚にする。  
4枚は4等分に切り(飾り用)、残りの4枚の一枚ずつにのせ、フォークで押さえて飾る。
5. 「4」を210℃で5分焼く。
6. 「5」を取り出し、パイの上に「2」とチーズをのせ、180℃の熱で8分焼いて、できあがり。