

パステウ

(2人分)「ひき肉のパステウ」と「ハムとチーズのパステウ」

材料

パステウの生地（市販のもの）1個 15cm x 20cm

1. ひき肉のパステウ

ひき肉 100g
玉ねぎ 1/2
ニンニク 1かけ
オレガノ 少々
パセリ お好みで
塩 お好みで
コショウ お好みで



2. ハムとチーズのパステウ

ハム 2枚
ピザ用チーズ 25g
オレガノ お好みで

3. ビナグレッテソースの材料

トマト	20g	酢 大さじ	1/2
玉ねぎ	20g	レモン汁 大さじ	1/2
きゅうり	20g	塩とコショウ	お好みで

パステウの具の作り方

1. ひき肉のパステウ

- ①玉ねぎとニンニクをみじん切りにします。
- ②フライパンに大さじ1の油を熱します。
- ③玉ねぎとニンニクを入れて火が通ったらひき肉を入れます。
- ④ひき肉の色が変わるまで炒めます。
- ⑤パセリ、塩とコショウをお好みで加えます。
- ⑥具を冷まします。

2. ハムとチーズのパステウ

- ①ハムを一口サイズに切ります。

ピナグレッテソースの作り方

- ①トマトと玉ねぎ、きゅうりをみじん切りにします。
- ②ボールに入れて酢とレモン汁と混ぜます。
- ③塩とコショウをお好みで加えます。

パステウの作り方

- ①油を鍋に入れて180℃に熱します。
- ②1. と2. の具を2人分に分けます。
- ③生地に具を乗せます。
- ④生地の内側を水で少し濡らします。
- ⑤半分に折ってフォークの先で内側を押します。
- ⑥パステウを入れてこんがり揚げます。

★完成したら、ピナグレッテソースやケチャップ、マヨネーズ、
タバスコをお好みでかけてお召し上がりください。