

すくすく人気レシピ紹介

H26年4月

今月はシェパーズパイをご紹介します。すくすくでも人気のメニューです。ご家庭でもぜひ試してみてくださいね。

シェパーズパイ (2人分) 調味料

合挽肉	…	100g	}	トマトケチャップ	…	20g
玉ねぎ	…	1/4個		ウスターソース	…	小さじ1/2
人参	…	1/4本		砂糖	…	小さじ1/2
じゃが芋	…	2個				
牛乳	…	20cc				

- ① 蒸したじゃが芋に牛乳を加えて、滑らかになるまで混ぜる。
- ② フライパンに油を敷き、みじん切りにした玉ねぎと人参を炒める。
- ③ 野菜に火が通ったら、合挽肉を加えて炒め調味料を加えて煮詰める。
- ④ 耐熱皿に③の具を入れ、その上からマッシュポテトを重ねて平にならす。
- ⑤ トースターで焼き色がつくまで焼く。お好みで、最後にチーズをのせても美味しく出来上がります☆