

すくすく人気レシピ紹介

H29年8月

今月はシェパース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。

シェパースパイ (2人分)

合挽肉	… 120g	調味料		
玉ねぎ	… 1/2個	トマトケチャップ	… 20g	
人参	… 1/2本		ウスターソース	… 小さじ1
じゃが芋	… 2個		砂糖	… 小さじ1
牛乳	… 30cc			

- 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☆