

# すくすく人気レシピ紹介

2022年1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 … 100g  
玉ねぎ … 1/4個  
人参 … 1/4本  
じゃが芋 … 2個  
牛乳 … 20cc

### 調味料

トマトケチャップ … 20g  
ウスターソース … 小さじ1/2  
砂糖 … 小さじ1/2

- ① 蒸したじゃが芋に牛乳を加え潰し、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☆

