



シェパースパイ

常松 美華

材料・分量(4人分)

| | | | |
|------|-------|---------|--------|
| 牛乳 | 100ml | マッシュルーム | 5個 |
| バター | 10g | 小麦粉 | 大さじ1 |
| じゃが芋 | 270g | オリーブ油 | 小さじ1 |
| 豚ひき肉 | 300g | 塩×2 | 小さじ1/2 |
| 玉ねぎ | 120g | コショウ×2 | 少量 |
| にんじん | 90g | 水 | 1カップ |

作り方(時間:50分)

- ① 玉ねぎ・にんじんの皮をむいてみじん切りにし、マッシュルームは石づきを除いて薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で入れ玉ねぎをいためる。やわらかくなったらマッシュルームを入れてしんなりするまでいためる。にんじんとひき肉を加えて更にいため、肉に火が通ったら小麦粉をふって混ぜてなじませる。
- ③ ②に水・塩・コショウを加えとろみがつくまで5分ほど煮て火を消す。
- ④ マッシュポテトを作る。電子レンジ800Wで5分加熱(※様子を見て時間調節)したじゃが芋を熱いうちにつぶし、バターを加えて混ぜる。牛乳を加えてなめらかに混ぜ、塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤ ③を耐熱容器に入れ、④をのせて表面を覆い、フォークなどで筋をつけて200℃のオーブンで30分ほど焼いて完成。

セールスポイント

じゃが芋のゆで時間を短縮するため、電子レンジを使った。