



# 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。