

【シェパーズパイ】

イギリスを代表する家庭料理！給食で「世界の料理」として登場し、人気に！

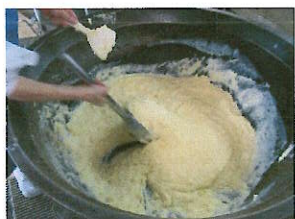
●材料 (約4人分)

〈マッシュポテト〉

- ・じゃがいも 3～4個
- ・バター 20g (小さじ2)
- ・牛乳 100g～ (固さを好みに調整)
- ・塩 小さじ1/2
- ・こしょう 少々

〈ミートソース〉

- ・豚ミンチ 200g
- ・おろしニンニク 小さじ2 (チューブ可5cm)
- ・人参 1/2本
- ・玉ねぎ 中1個
- ホールトマト 1缶(400ml 前後)
- ケチャップ 大さじ3
- ソース 大さじ2
- コンソメ 大さじ1/2
- 砂糖 大さじ1/2～1
- ・小麦粉 大さじ1～2
- ・油 大さじ1/2～2



●作り方

〈マッシュポテト〉

- ①じゃがいもの皮をむき、半月に切り1cm厚ほどに切り、水にさらす
- ②鍋に入れ、ひたひたの水で、やわらかくなるまで煮る
- ③お湯を捨て、バターを加えて潰す
- ④牛乳をなめらかになるまで調整しながら加える
- ⑤塩こしょうで味を整える

〈ミートソース〉

- ①油を入れ、ニンニク、人参、玉ねぎを炒める
- ②肉を加え、火が通ったら、小麦粉をふりかけ、●の調味料を加え、煮詰める
- ③耐熱容器などにミートソースを敷き、上にマッシュポテトを重ね、フォークで模様をつけて、トースターで焼き色がつくまで焼く(10～15分ほど)
- ④最後にパセリをふりかけて完成

パンに挟んで、ミートサンドに
アレンジしていた人もいたよ！
パンとの相性バッチリ！！

