

< 給食レシピカード >



主食 **主菜**
副菜 汁物
デザート

献立名: シェパーズパイ (102kcal)



材 料 (4人分)

牛ひき肉	...80g
豚ひき肉	...80g
にんにく	...ひとかけ
にんじん	...25g
たまねぎ	...100g
マッシュルーム	...40g
ピーマン	...20g
サラダ油	...小さじ1杯
ハヤシルウ	...6g
ケチャップ	...大さじ2杯
ウスターソース	...小さじ1/2杯
塩・こしょう	...少々
パン粉	...10g
A じゃがいも	...120g
マヨネーズ	...大さじ1杯半
牛乳	...20g
粉チーズ	...小さじ2杯
耐熱カップ	...4個

つ く か た 作 り 方

- 1 にんにく、にんじん、たまねぎ、ピーマンはみじん切り、マッシュルームは食べやすく切る。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、ひき肉を炒める。火が通ったら1を入れて炒める。
- 3 しばらく炒めた後、塩・こしょう他の調味料を入れる。ハヤシルウの素はポットの湯などで溶かしてから加える。
- 4 全体に火が通り、ややかためのミートソース状になったところで耐熱カップに分ける。
- 5 皮をむいたじゃがいもを水からゆでてつぶし、マヨネーズ、牛乳、粉チーズを入れてペーストにする。
- 6 カップに入れたミートソースの上に5のポテトペーストを広げ、180度のオーブンで10分程度焼く。