

人気献立レシピ

シェーパースパイ



【材料】 2~3人分

【ソース】

・オリーブ油	大さじ2
・合いびき肉	120g
・トマト缶	1/2 缶
・玉ねぎ	1 個
・ケチャップ	大さじ1
・塩コショウ	少々
・ナッツメグ	少々

【マッシュポテト】

・じゃがいも	中3 個
・バター	30g
・牛乳	大さじ3
・塩コショウ	少々
・パルメザンチーズ	少々
・乾燥パセリ	少々
・パン粉	少々

【作り方】

- ①ミートソースを作ります。フライパンにオリーブオイルを熱し、合いびき肉と玉ねぎを炒めます。トマトを入れて良く炒め、酸味を飛ばします。
- ②ケチャップを入れて軽く炒め、塩コショウ、ナッツメグを入れてさらに炒めます。
- ③ソースを作りながら別の鍋でじゃがいもを皮ごと柔らかくなるまで湯がきます。
- ④じゃがいもが湯がきあがったら皮をむき(熱いので気を付けましょう)マッシャーで軽くつぶし、バターを入れて更につぶします。牛乳を入れて塩コショウをしてよくつぶしマッシュポテトを作ります。
- ⑤グラタン皿にミートソースを敷き、その上にマッシュポテトを敷きます。中央を高くすると見栄えが良くなりますよ。
- ⑥フォークで波の模様を付け、パン粉・パルメザンチーズ・乾燥パセリを散らせます。
- ⑦200℃のオーブンで15分~20分、表面にこんがり焼き目がついたら出来上がりです!!

「シェパード」とは羊飼いの事。イギリスの伝統料理です。「気取らない」「ささやかな」と言ったような意味があるそうです。普段の食事で少しでも気取りたい時などに最適な献立です。マッシュポテトは薄味にし、ミートソースにしっかりと味を付けるのがコツです。

