




おかず

おうちで作ろう!!  
♪学校給食♪

# シェパースパイ



イギリスの伝統料理。もともとはコテージパイ(牛肉使用)と呼ばれ、羊飼(シェパード)が羊肉を使用したものをシェパースパイと呼ぶようになりました。給食では、あいびき肉を使って作っています。



## 材料(1人分)

|           |       |
|-----------|-------|
| じゃがいも     | 40g   |
| 粉チーズ      | 2g    |
| 牛乳        | 8g    |
| バター       | 1g    |
| あいびき肉     | 30g   |
| たまねぎ      | 20g   |
| にんじん      | 5g    |
| セロリ       | 3g    |
| にんにく      | 0.1g  |
| サラダ油      | 0.5g  |
| 赤ワイン      | 3g    |
| 塩         | 0.1g  |
| こしょう      | 0.02g |
| ナツメグ      | 0.03g |
| ベイリーフ     | 0.01g |
| チキンコンソメ   | 0.5g  |
| 砂糖        | 0.4g  |
| トマトケチャップ  | 4g    |
| ウスターソース   | 2g    |
| 小麦粉       | 2.3g  |
| アルミ(紙)カップ | 1個    |

## 作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、ゆでて、つぶす。粉チーズ・牛乳・バターと混ぜてやわらかめのマッシュポテトを作る。
- ②たまねぎ・にんじん・セロリ・にんにくはみじん切りにする。
- ③サラダ油でにんにくを炒め、あいびき肉とたまねぎ・にんじん・セロリを炒め、赤ワインをふる。調味料・香辛料を入れて味を付け、小麦粉を少しずつふり入れてまとめ、かためのミートソースを作る。
- ④アルミ(紙)カップに③のミートソースを入れ、上に①のマッシュポテトを平らにのせてオーブンで焼く。(180℃で約8分、オーブンの機種によるので焼き色を見ながら焼く)

※ミートソースの具にきのこ類や他の野菜を入れてもおいしくできます。大きい耐熱の器で作って取り分けて食べてもよいでしょう。

