

☆碧山小の給食レシピ☆

【主菜編】

シェパースパイ

材料	分量(4人分)	切り方	作り方
豚ひき肉	180g	みじん切り	①フライパンに油をひき、にんにく、豚ひき肉、玉ねぎ、にんじんをよく炒める。 ②①に調味料を入れ、煮込む。小麦粉を入れ、ミートソースを作る。 ③じゃが芋を茹でて、つぶし、バター、牛乳、塩、こしょうを加え、マッシュポテトを作る。 ④グラタントレーや耐熱皿にミートソースを入れ、マッシュポテトをのせて、粉チーズを振りかけてオーブンで焼き目がつくまで焼く。
サラダ油	小さじ1		
玉ねぎ	180g		
人参	60g		
小麦粉	小さじ1		
トマト缶詰	40g		
にんにく	1片		
トマトピューレ	大さじ1・1/3		
トマトケチャップ	大さじ2		
赤ワイン	小さじ1		
ウスターソース	小さじ1		
塩	少々(0.5g)		
こしょう	少々		
じゃがいも	240g	一口大	
有塩バター	6g		
牛乳	大さじ2・2/3		
塩	少々(0.5g)		
こしょう	少々		
粉チーズ	20g		

ワンポイント

*トマトピューレは、なくても出来ます。ワインはお酒で代用出来ます。