

◆ 料理名 雪国の真っ白ポテトパイ

◆ 氏名 竹田 優子 (公務員)



◆ 4人分の材料

- 生椎茸・・・・・・・・・・ 2個
- 舞茸・・・・・・・・・・ 50g
- ケチャップ・・・・・・・・ 50cc
- チキンスープ・・・・・・・・ 50cc
- 塩コショウ・・・・・・・・ 少々
- じゃが芋・・・・・・・・・・ 3個
- 牛乳・・・・・・・・・・ 50cc
- バター・・・・・・・・・・ 15g
- 合挽き肉・・・・・・・・・・ 150g
- 玉ねぎ・・・・・・・・・・ 1/2個

◆ コメント

沼田産の美味しいじゃが芋と、食物繊維たっぷりのきのこ類を使った洋風料理です。マッシュポテトでおおわれた中身は食べてのお楽しみ！オープン料理は手間がかかる・・・のイメージをくつがえずとても簡単な料理になっています。子ども達にも楽しんで食べてもらえたら嬉しいです。

◆ つくり方

- ① じゃが芋は茹でてから水気を切り、牛乳とバターを加えてマッシュする。玉ねぎはみじん切りにする。舞茸はほぐし、椎茸はスライスしておく。
- ② フライパンを熱して挽き肉と玉ねぎ、ほぐした舞茸・椎茸を炒め、ケチャップとスープを加えて煮込み、塩コショウで味を調える。
- ③ 耐熱容器に②の具を詰めて①のマッシュポテトをのせて200℃のオーブンで20分程度焼く。

◆ 栄養士からのコメント

これは北海道風シェパードパイですね！（合い挽き肉だからカッタージパイ？）キノコの食物繊維たっぷりのミートソースですが、ほかの野菜もみじん切りにして入れてみましょう。ジャガイモは加熱してもビタミンCが残ります。茹でる時間が面倒なら皮付きで、まとめて圧力鍋で加熱しておくとも時間と光熱費が節約になります。