

# Shepherd's Pie

シエパーズパイ



by MIHO chan

材料

ミートソース

合びき肉 400g  
 玉ねぎ 中1コ  
 にんじん 大1本  
 ホールトマト缶 1缶  
 赤ワイン 50cc  
 ウスターソース 30cc

小麦粉 大さじ1  
 ナツメグ 少々  
 塩、こしょう、サラダ油 少々  
 コンソメスープの素 1コ

マッシュポテト

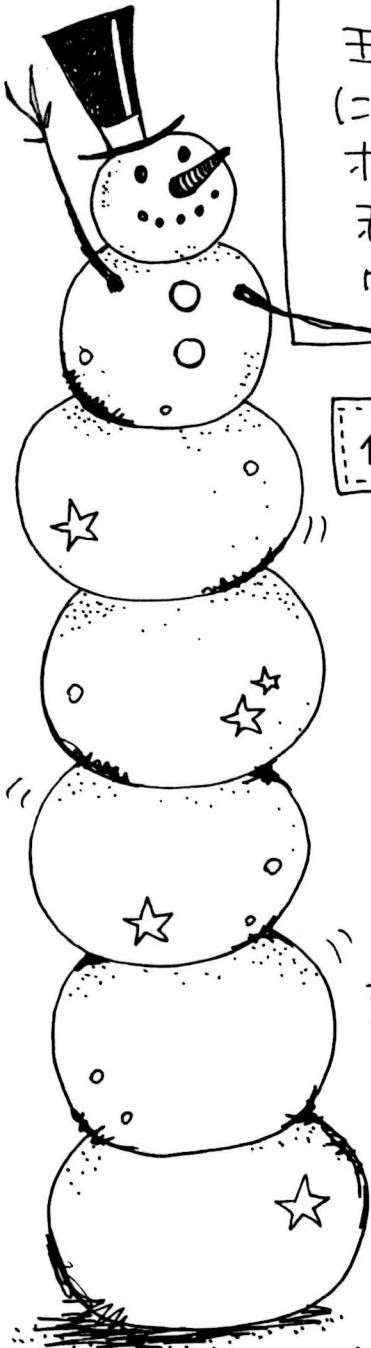
ジャガイモ 500g ・牛乳 80cc  
 バター 20g ・塩、こしょう 少々

作り方

- ① 玉ねぎ、にんじんをみじん切りにする
- ② 玉ねぎをきつおろしで炒める
- ③ 合びき肉を加えて火がとおるまで炒める
- ④ にんじんを加えて炒める
- ⑤ ナツメグを加え、軽く塩、こしょうする
- ⑥ 小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める
- ⑦ トマト缶、赤ワイン、ウスターソース、コンソメスープの素を加える
- ⑧ 汁気がほとんどなくなるまで煮詰め、味を整える
- ⑨ ジャガイモを丸のまま茹でて皮をむき、つぶす
- ⑩ 温かいうちにバターを加えて溶かす
- ⑪ 少しさめたら牛乳を加え、塩、こしょうで味をつける
- ⑫ 器にミートソースを敷きつめ、マッシュポテトをのせて平らにする
- ⑬ 200℃に予熱したオーブンで約20分、表面に焦げ目がつくまで焼く

ミートソース

マッシュポテト



公益財団法人  
 名古屋YWCA  
 新聞委員会  
 2016

シエパーズパイはイギリスの伝統料理です。  
 "パイ"とは層になっているという意味で、いわゆるパイ生地ではなく  
 マッシュポテトをのせて焼きます。  
 ハリーポッターにも出てくるシエパーズパイ。  
 ぜひおためしくたさい。

