

# コテージパイ



## ひとくちメモ

コテージパイは、ミートソースにマッシュポテトをのせて焼いた、イギリスの家庭料理です。パイといっても、パイ生地は使いません。市販のミートソースやマッシュポテトの素を使えば簡単に出来ますが、せっかく作るなら手作りしてみてもいかがでしょうか。



## 作り方

### 材料と分量 (5人分)

合挽き肉	100g
たまねぎ	150g (小1個)
にんじん	50g
しめじ	50g
セロリ	15g
にんにく	少々
豆(ゆでてあるもの)	50g
オリーブ油	小さじ1
トマトケチャップ	大さじ5
ウスターソース	小さじ2
赤ワイン	小さじ1
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
じゃがいも	280g (2個程度)
牛乳	大さじ4
塩	小さじ2/3程度
こしょう	少々

調味料

マッシュポテト



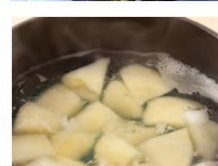
1 たまねぎ・にんじん・セロリをみじん切りにする。しめじの石づきを取り、ほぐす。



2 フライパンにオリーブ油を入れ、弱火でにんにく・セロリを炒め、合挽き肉を入れさらに炒める。



3 たまねぎ・にんじん・しめじを炒め、調味料・豆を入れる。  
(豆はミックスビーンズを → 使用しました)



4 じゃがいもを適当な大きさに切り、ゆでる。  
(電子レンジでもよい)

※電子レンジで加熱する場合

ラップに包む。めやすとして、1個あたり600Wで3分程度。熱くなっているのでやけどに注意。



5 じゃがいもをつぶし、牛乳・塩・こしょうを入れて混ぜ、マッシュポテトを作る。  
(味が薄ければ塩を足す)



6 3をバット(又は耐熱の大皿)に入れ、5を上のにせてフォークで模様をつけ、オーブンで焼く。  
(焼き時間めやす: 230℃10分)



### 一人分の 栄養価

エネルギー 150kcal  
たんぱく質 8.3g

この料理を作ったら  
写真をとって送ってね



はいが食パン りんごジャム 牛乳  
コテージパイ スコッチブロス

2022年10月の給食献立より

