

2024年2月号

【料理名】シェパーズパイ風マカロニグラタン



【主材料】（2～3人分）

- じゃがいも……2個（300g）
- A 牛乳…… $\frac{3}{4}$ カップ
- A バター……15g
- A 塩……小さじ $\frac{1}{4}$
- A 粗びき黒こしょう……少々
- 豚ひき肉……150g
- 玉ねぎ…… $\frac{1}{2}$ 個
- マカロニ……60g
- B トマト水煮（ホール）…… $\frac{1}{2}$ 缶
- B 中濃ソース……大さじ2
- B おろしにんにく……小さじ1
- B 塩……小さじ $\frac{1}{2}$
- B 粗びき黒こしょう……少々
- C 粉チーズ、パン粉……各大さじ1
- C パセリ（みじん切り）……大さじ $\frac{1}{2}$

【作り方】

1. じゃがいもは水にさっとくぐらせて1つずつラップで包み、600Wの電子レンジで3分、返して3分加熱する。そのまま5分おいて皮をむき、ボウルに入れてつぶしながらAを加えてよく混ぜる。
2. 玉ねぎはごく薄切りにし、ひき肉、Bとともに耐熱ボウルに入れてよく混ぜる。マカロニも加えて混ぜ、軽くラップをして600Wの電子レンジで8分加熱する。とり出してよく混ぜ、ラップをせずに5分加熱してよく混ぜる。
3. 耐熱容器にバターを薄く塗り、2を敷きつめて1をのせる。混ぜたCをふり、オーブントースターで5～6分焼く。

●レシピの表記について

- \* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。
- \* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。
- \* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。