

2025 年 9 月号

【料理名】じゃがいものスコップコロケ



【献立】

キャロットラペ

トマト入りコンソメスープ

【調理時間】 25 分

【カロリー】 344 kcal

【塩分】 1.5g

【主材料】（2 人分）

じゃがいも…… 2 個（300g）

A 牛乳……大さじ 3

A 塩、こしょう……各少々

合びき肉……120g

玉ねぎ（みじん切り）……¼個分

B 酒、しょうゆ……各小さじ 2

B 砂糖……小さじ 1

パン粉……10g

【作り方】

1. じゃがいもはよく洗い、皮つきのまま 1 個ずつラップで包んで耐熱皿にのせ、電子レンジで 3 分、返して 3 分加熱する。ラップをはずして皮をむき、熱いうちに粗くつぶし、A を加えて混ぜる。
2. フライパンに油小さじ 1 を中火で熱し、ひき肉と玉ねぎを炒め、B を加えて汁気がほぼなくなるまで炒める。
3. ①に②を加えて混ぜる。耐熱容器に入れ、パン粉を全体に散らし、オーブントースターで 7 ～ 8 分ほどこんがり焼く。

●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＝ 200 ml、1 合＝ 180 ml、大さじ 1 ＝ 15 ml、小さじ 1 ＝ 5 ml です。
- * 電子レンジは 600W を使用しています。500 W 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。