

おうちで作ろう

みんなの 学校給食レシピ

シェパード パイ

今日の
レシピ



献立名

そお good 給食

- くるみミルクパン
- 牛乳
- ヘルシーキャロットスープ
- シェパードパイ



材料 (5人分)

カップ 5つ
 パン粉 適量
 パセリ 少々

【ミートソース】

玉ねぎ 100g
 油 適量
 豚ひき肉 100g
 挽き割り大豆 30g
 トマトダイス缶 50g
 A [ケチャップ 大さじ2
 とんかつソース 小さじ1
 コンソメ 小さじ1/2
 砂糖 ひとつまみ
 塩こしょう 少々
 小麦粉 小さじ1

【マッシュポテト】

じゃがいも 130g
 牛乳 100cc
 バター 小さじ1
 塩こしょう 少々

作り方

- ① オーブンを170℃に予熱する。
- ② ミートソースを作る。玉ねぎを粗みじん切りにする。フライパンに油をひき中火で熱し、豚ひき肉・挽き割り大豆・玉ねぎをいためる。豚ひき肉の色が変わったらトマトダイス缶・Aの調味料・小麦粉を加えて軽く炒める。
- ③ マッシュポテトを作る。じゃがいもの皮をむき適度な大きさに切り下ゆでする。マッシャーでつぶし牛乳・バター・塩こしょうを加え混ぜ合わせる。
- ④ カップにミートソースを入れ、その上にマッシュポテトをのせ、上からパン粉・パセリをかける。
- ⑤ 170℃のオーブンで15～20分焼いてできあがり。

曾於市立末吉中学校

末吉中学校は学校の敷地内に給食室がある自校式給食です。3校時になると給食を作るいい香りが教室まで届きます。生徒も先生も給食を大好きな人が多い学校です。

世界にはわたしたちが食べたことのないような料理がたくさんあります。給食を通して世界の食文化を学び、国際理解を深めるために「世界の料理」も取り入れています。今回紹介するのはイギリスの家庭料理「シェパードパイ」です。



調理の様子