

カレーとマッシュポテトの重ね焼き

じゃがいもには肌の健康や免疫力維持に効果のある「ビタミンC」、便秘対策に「食物繊維」むくみや高血圧を防ぐ「カリウム」が豊富に含まれています。

<主な材料・4人分>

合挽肉	200g
にんにく	1片
しょうが	1片
玉ねぎ	1個
サラダ油	小1
カレー粉	大1
トマトケチャップ	大2
ウスターソース	大1
ナツメグ	少々
じゃが芋	4個
牛乳	大3
バター	20g
塩	適量
こしょう	適量
パセリのみじん切り	適量



<作り方>

- ① フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りしたにんにく、しょうが、玉ねぎを入れて炒める。玉ねぎが薄く色づいたら、合挽肉を加えて強火で炒める。肉の色が変わってきたら塩小さじ1/2、カレー粉、トマトケチャップ、ウスターソース、ナツメグを加え、中火で炒める。
- ② じゃが芋は皮をむき、半月切りにし、柔らかくなるまで茹でる。湯切りし、マッシュユをして、バター、牛乳を加えて練る。塩、こしょう少々で味つけをする。
- ③ 器にバターを塗って、①を入れ②を上のにのせ、表面にかかるく筋目をつける。パセリを全体にふる。
- ④ オーブントースターで焼き目をつける。

エネルギー 268 kcal 蛋白質 12 g 塩分 1.2 g