



淑徳高校チーム Happiness 考案レシピ 『ONE Cup 十勝』

<分量(4人前)>

〔マッシュポテト〕

- ・じゃがいも ……250g
- ・バター ……15g
- ・生クリーム ……15g
- ・牛乳 ……30ml

〔ミートソース〕

- ・合い挽き肉 ……300g
- ・にんにく ……一片
- ・赤ワイン ……大さじ 2
- ・ウスターソース ……小さじ 2
- ・ナツメグパウダー ……少々
- ・こしょう ……少々
- ・ローリエ ……1枚
- ・玉ねぎ ……1/2個
- ・オリーブオイル ……大さじ 1/2
- ・ケチャップ ……大さじ 2
- ・コンソメ顆粒 ……小さじ 1
- ・塩 ……少々
- ・醤油 大さじ 1

〔具〕

- ・ベーコン ……40g
- ・マッシュルーム ……36g
- ・チーズ ……60g
- ・長いも ……50g
- ・玉ねぎ ……40g
- ・えだまめ ……20g
- ・トマト ……260g

〔オーロラソース〕

- ・ケチャップ ……60g
- ・牛乳 ……10g
- ・マヨネーズ ……60g

〔トマト下味〕

- ・オリーブオイル ……大さじ 1.5
- ・コンソメキューブ ……1/2個
- ・塩 ……小さじ 1

<作り方>

〔マッシュポテト〕

- ①じゃがいもの皮をむき、さいの目に切り水にさらす。
- ②鍋に移しひたひたの水を加え、竹串が通る程まで茹でる。
- ③お湯を捨て、鍋で粉ふきいもにしてから裏ごしをする。
- ④③をボウルに移し、バターを入れ溶けたら生クリームと牛乳を入れ、塩こしょうで味をととのえる。

〔具〕

- ①ベーコンは横 1 cm、縦 3 cmに切る。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、塩をふる。マッシュルームは 5 mmにスライスする。
- ③枝豆は薄皮を取り、2つに分ける。
トマトは種を取ってさいの目にし、下味をつける。
- ④チーズは盛付容器に入る大きさにカットする。
- ⑤長いもは、横 1 cm、縦 3 cmの短冊切にする。

〔ミートソース〕

- ①フライパンにオリーブオイルをひき、にんにくを入れ、香りがたつまで炒める。
- ②みじん切りにした玉ねぎと、合い挽き肉を加え炒め赤ワインを入れる。
- ③残りの調味料をすべて加え炒める。

〔仕上げ〕

- ①耐熱カップにトマト、マッシュルーム、枝豆、玉ねぎ、長いも、ベーコン、チーズ、ミートソース、マッシュポテトの順に入れ 250℃のオーブンで 7分焼く。
- ②焼きあがったらパセリをちらして完成。
- ③オーロラソースの材料をまぜ、別の器に入れて添える。