



Recommended by SEIREI

食べて健康 おすすめレシピ

Recipe

ポテトミートパイ

みんなが大好きな味



材料（4人分）

- ①ポテトフレーク ……120g
- ②水 ……140cc
- ③牛乳 ……160cc
- ④バター ……32g
- ⑤合い挽き肉 ……260g
- ⑥醤油 ……8g
- ⑦塩・こしょう ……少々
- ⑧なめ茸 ……80g
- ⑨卵黄 ……1個分

管理栄養士の オススメPoint

- Point1**
主食にもなる
おかずにもなる一品です
- Point2**
下ごしらえがとっても簡単
アレンジ次第でパーティー料理に

1人分

360

kcal

食塩相当量：1.4g

作り方

1. 合い挽き肉をしっかり炒め、⑥⑦を加える。
2. ⑧のなめ茸をませ粗熱をとる。
3. 鍋に②の水を沸かし③④を加え①のポテトフレークとあわせマッシュポテトを作る。
4. 1 / 3のマッシュポテトを2の挽肉にませ、耐熱容器に敷き詰める。
5. 残りのマッシュポテトをしきつめ表面をならし、卵黄を塗る。
6. 180℃のオーブンで40分間、表面がきつね色になるまで焼く。