

ガッツリ食べたい時は…

マッシュユミート焼き

パセリのせ



材料 4人前

じゃがいも	……	3～4個
ひき肉	……	200g
たまねぎ	……	1個
トマト	……	1個（ソース）
パセリ	……	少々

作り方

- ①じゃがいもを皮をむき、茹でてマッシュポテトを作る。
マッシュポテトができたら
- ②ひき肉、たまねぎをオリジナルトマトソースで炒める。
- ③②をお皿に入れ、その上から①のマッシュポテトを敷きつめ
オーブンで5分ほど焼く。
- ④焼き上がったらパセリを振りかけ、出来上がり。

Message

ガッツリと食べたい時は、じゃがいもとひき肉のコラボレーション。
小腹が空いた時でOK。体力回復へスマッシュ…決めろ!!

