



いきいきレシピ
人気メニュー

ラザニア



栄養量	・エネルギー…522kcal	・カルシウム…355.7mg
	・たんぱく質…22.3g	・鉄分…1.4mg
	・脂質…29.5g	・食物繊維…3.1g
	・炭水化物…41.0g	・食塩相当量…2.3g

材料(6人分)

●ミートソース

・牛・豚合挽肉または豚挽肉…200g

A【玉ねぎ…1個(240g) 5mmスライス

・オリーブオイル…大さじ1 ・塩…小さじ1/2(2.5g)】

B【エスピー 濃いシチュー ビーフのルー…3かけ ・湯…200cc】

・トマトダイスカット(パック)…200g

●ベシャメルソース(少しゆるい目のソースです)

・牛乳…500cc ・バター…40g ・小麦粉…40g

●生トマト 中…2個(280g) 7mmぐらいのスライス

●しいたけ…8枚(100g) 1枚を4枚ぐらいにへぐ

●ピザ用チーズ…180g

●ラザニアの生地…9枚(ゆでずにそのまま使えるもの)

ゆでて使う商品の場合は、ゆでてから使って下さい。

作り方

①(ミートソース)…①Aを耐熱のガラスボウルまたはどんぶりに入れてよく混ぜ、ラップをして500Wのレンジに4分かけます。

②挽肉を香ばしくなるようにフライパンで炒めます。

③シチューのルー3かけと湯200ccをボウルに入れしばらくおきます。ルーがやわらかくなったらホイッパーでよく混ぜ、トマトダイスカット200gを加えよく混ぜます。

④①②③全てを一緒にしてよく混ぜます。

⑤(ベシャメルソース)…①牛乳500ccを沸かない程度に温めます(鍋または電子レンジ)。

②小さめの鍋にバター40gを入れ中火にかけ溶かします。小麦粉を加え木べらでよく混ぜます。全体が均一になったら、温めた牛乳1/3量を加え、泡立て器でよく混ぜます。火が入って固くなってきたら更に1/3量加えよく混ぜま

す。沸いてきたら残り1/3量加えよく混ぜ、一度沸いたら出来上がりです。

⑥(組み立てる)…①トマトは7mmぐらいの輪切り、しいたけは1つを4枚ぐらいへぎ切りします。

②グラタン皿(この分量で24cm×14cmぐらいの皿1台分)の底にミートソース1/3量ひいて、しいたけ1/3量とラザニアの生地を3枚のせます。その上にミートソース1/3量のをせ、しいたけ1/3量とラザニア3枚のせます。その上に残りミートソースをのせ、ベシャメルソースをながします。一番上に残りのチーズのをせ。

③200℃に予熱したオーブンで30分焼きます。