



なすとひき肉のラザニア



材 料（2人分）

なす	2本～2本半(240g)
牛豚あいびき肉	250g
塩	ふたつまみ
カットトマト缶 -A	1/2(200g)
ケチャップ -A	大さじ1
ソース -A	※大さじ1
顆粒状コンソメ -A	小さじ1
砂糖 -A	小さじ1
粉チーズ	お好みで適量

※ソースとは中濃、とんかつ、ウスター、お好み焼き、たこ焼きなどのソースのことです。

使用した容器：満水容量 900mL の耐熱容器
(品番 HTZ-90)

作 り 方

- 1 なすはヘタを切り落とし、縦に5ミリ幅にうすく切る。
- 2 ひき肉はポリ袋に入れ、塩ふたつまみを入れ袋の上から手でもむ。
- 3 耐熱容器になすの1/3量をしき、ひき肉の1/3量を広げ入れる。
- 4 ひき肉の上になすの1/3量を重ね入れ、ひき肉を広げ入れる。
- 5 残りのなすをひき肉の上に重ね入れ、ひき肉をすべて広げ入れる。
- 6 ボウルにAの調味料を入れかき混ぜ、5の耐熱容器に入れる。
- 7 ふんわりラップをかぶせ9～10分加熱する。
- 8 ひき肉に火が通ったら、粉チーズをふりかけ出来上がり。

※加熱後、清潔なスプーンでひき肉の表面を押して固くなっていたら火が通っています。
フニャットするようでしたら、火が通っていませんので追加で1分～加熱してください。

※冷蔵保存：3日間