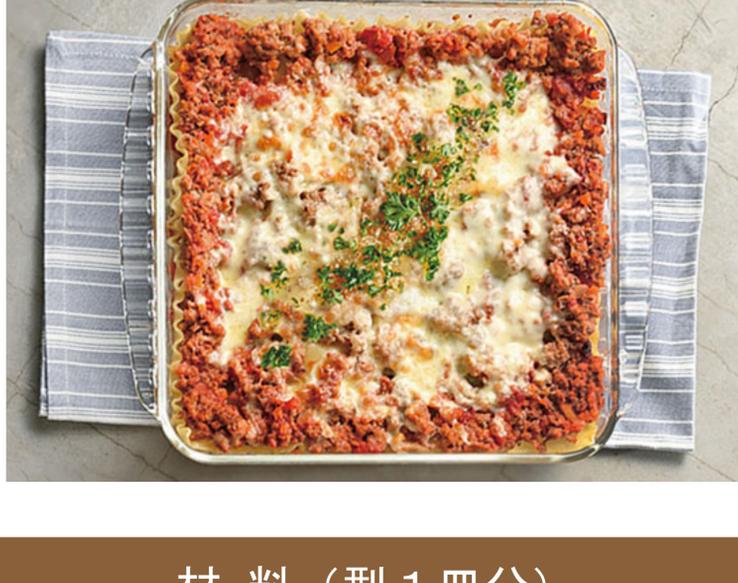




ラザニア

イタリア



材料（型1皿分）

ラザニア用麺	6枚
ピザ用チーズ	100g
オリーブオイル	適量
パセリ	適宜
■ミートソース	
合い挽き肉	500g
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
サラダ油	大さじ1
カットトマト缶 -A	1缶
水 -A	200mL
コンソメ顆粒 -A	大さじ1.5
おろしにんにく（チューブ） -A	5センチ
塩 -A	少々
コショウ -A	少々
ケチャップ -B	100mL
ウスターソース -B	100mL
砂糖 -B	大さじ1
■豆乳ホワイトソース	
小麦粉	40g
バター	40g
豆乳（無調整）	400mL
コンソメ顆粒	小さじ2
塩コショウ	少々

使用した容器：満水容量 2,000mL の耐熱皿

（品番 HKOZ-200）

作り方

1 ミートソースを作る

- 1 玉ねぎ、にんじんはみじん切りにする。
- 2 鍋又は深めのフライパンに、サラダ油を熱し、合い挽き肉と1を入れ、中火で炒める。
- 3 挽き肉に火が通ったら、一度火を止め、Aを加え、混ぜ合わせる。
- 4 再び火を付け、沸騰したらBを加えて時々混ぜながらとろみがつくまで20分ほど加熱する。

2 豆乳ホワイトソースをつくる

- 1 耐熱ボウルに小麦粉とバターを入れ、ラップをしないで600wの電子レンジで1分30秒加熱する。
- 2 1に豆乳200mLをゆっくり加えながら泡立て器等で混ぜ合わせる。
- 3 2を600wの電子レンジで2分加熱する。
- 4 コンソメ顆粒、塩コショウ、残りの豆乳200mLをよく混ぜ、もう一度600wの電子レンジで2分加熱し、よく混ぜる。

3 .オーブンを200℃に予熱する

4 .ラザニア用パスタを茹でる

ラザニア用麺の箱又は袋に表示されている

ゆで時間で茹でてザルにあげておく。

5 .ラザニアを作る

- 1 耐熱容器にバター（分量外）を薄く塗る。
- 2 ホワイトソースの半量入れる
⇒ラザニア麺2枚並べる
⇒ミートソース1/3の量入れる
⇒ラザニア麺2枚並べる
⇒ミートソース1/3の量を入れる
⇒残りのホワイトソースを入れる
⇒ラザニア麺2枚並べる
⇒残りのミートソースを入れる
⇒ピザ用チーズをまんべんなく敷く
⇒オリーブオイルを適量回しかける



- 3 200℃のオーブンで15分～20分焼く。
- 4 焼きあがったらパセリのみじん切りを散らしてできあがり。