

レンジで作る！ 家族が喜ぶ世界の旨ごはん



日本

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