



## 料理名

ラザニフ

## 料理写真



## 作り方

- ① 人参と玉ねぎをみじん切りにする。  
じゃがいもは皮をむいて薄くスライスし、柔らかくなるまで茹でておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、ミートソースを作る。
- ③ 別のフライパンでホワイトソースを作る。
- ④ グラタン皿にオリーブオイルを軽くひき、じゃがいも、ミートソース、お麩、ホワイトソースの順に層にする。
- ⑤ 一番上にチーズをまぶし、パン粉をかけたら、オーブンで6分焼き、表面に焼き色を付ける。
- ⑥ パセリを振りかけて完成。

## 料理ポイント

- ・生麩とミートソースの相性が抜群！
- ・良い意味でお麩感が少なく食べやすい！
- ・普通のラザニアより美味しいかも！？

## 材料（1人分）

材料	使用料
生麩（あわ麩）	
じゃがいも	
ひき肉	
人参	
玉ねぎ	
トマト缶	
スープストック	
ウスターソース	
トマトケチャップ	
オリーブオイル	
塩	
こしょう	
牛乳	
薄力粉	
パン粉	
パセリ	

エネルギー	1321kcal
P	69.4g
F	50.3g
C	145.9g
Na	4.0g