

あおもりのお手軽家庭料理レシピ

file 118

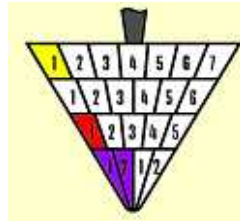
南部のラザニア

(調理時間 約40分)

レシピ提供：八戸市 在住

1人分の栄養価

食事バランスガイド



主食 1つ

主菜 1つ

牛乳 2つ

エネルギー	710kcal
タンパク質	22.4g
脂質	37.4g
塩分	6.2g

栄養価は(社)青森県栄養士会調べ



材料 (2人分)

印は青森県産品が活用できます

- かけ(南部せんべい)... 6 ~ 8枚
- ミートソース(缶詰)... 250g
- ホワイトソース(缶詰)... 1c
- ピザ用チーズ... 40g
- バター... 少々
- (ホワイトソースを作る場合)
- 薄力粉... 15g
- バター... 15g
- 牛乳... 1c
- 塩... 少々
- 胡椒... 少々



作り方

少しかためにかっけをゆで、1枚ずつに溶かしバターをからめ、くっつかない様にする。
(南部せんべいの場合は、ぬるま湯に2~3分浸し、少ししんなりしたら水気をふき、バターで軽くソテーする)

2人分が全部入るくらいの耐熱容器に薄くバター(分量外)を塗り、ミートソースを玉じゃくし1杯分位を流し入れ、その上に同じ量のホワイトソースを流し入れ、をのせる。

さらに、ミートソース、ホワイトソース、の順に3~4回重ねる。最後にミートソースとホワイトソースを入れ、ピザ用チーズを散らす。

をオーブンで焼く(170で20分くらい)。

(が冷めたら電子レンジで人肌程度に一度温めてからオーブンで焼く。)



レシピ提供者から...

ひとこと

- ・材料を簡単に手に入れやすいし、ソース類は缶詰を利用すれば、子ども(小学生くらいなら)でも一人で作れるくらいすごく簡単です。(包丁を利用しないので)
- ・ソース類を手作りにすれば、時間はかかりますが、より自分好みにアレンジできます。特にミートソースを手作りすれば、中に入れる肉や野菜で自分だけのオリジナルが作れるのが楽しいです。

この他のレシピは「あおもりのお手軽家庭料理レシピ集」(<http://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/recipe.html>)をご覧ください。