

ラザニア

【 材 料 】

ファルファッレ(パスタ) …… 60g
 (ミートソース)
 牛ひき肉 …… 100g
 豚ひき肉 …… 100g
 にんにく …… 半かけ
 玉ねぎ …… 120g
 にんじん …… 50g
 サラダ油 …… 小さじ1
 赤ワイン …… 小さじ1
 ホールトマト …… 80g
 トマトケチャップ …… 50g
 トマトペースト …… 大さじ1
 コンソメキューブ …… 1/2個
 塩 …… 少々
 こしょう …… 少々

(ホワイトソース)

小麦粉 …… 大さじ1
 バター …… 10g
 牛乳 …… 100cc
 生クリーム …… 大さじ1

ピザ用チーズ …… 80g



【 作り方 】

- ① にんにくはみじん切り、玉ねぎ、にんじんは粗みじん切りにする。ホールトマトはつぶしておく。
- ② ホワイトソースを作る。鍋にバターを入れ中火にかけ、小麦粉の粉っぽさがなくなるまで炒める。ふつふつ泡が出てきたら、牛乳を一気に加えて泡だて器でダマがないように混ぜ合わせる。火加減を調整しながら滑らかなソースを作る。火を止めたら生クリームを加える。
- ③ ファルファッレを茹でる。
- ④ ミートソースを作る。フライパンに油とにんにくを入れ弱火にかけ、にんにくの香りがたったらひき肉を炒める。ひき肉の色がかわったら、玉ねぎ、にんじんを加えよく炒め調味料を加え煮込む。塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ④に③をいれ混ぜ合わせる。
- ⑥ カップ(耐熱用)に⑤を入れ②のホワイトソース、ピザ用チーズをのせ、200℃のオーブンで10分焼く。

※チーズがとけて表面に薄く色がつけば出来上がりです。

(オーブントースターでも大丈夫です。)