

# ラザニア風

主菜-5

## ラザニア風

材料 (一人分)

トマトソース	
牛ミンチ	20 g
豚ミンチ	20 g
玉ねぎ	30 g
にんにく	1.5 g
オリーブ油	3 g
ホールトマト缶詰	70 g
粉末コンソメ	2.4 g
醤油	1.3 g
食塩	0.1 g
ホワイトソース	
生クリーム	16 g
小麦粉	120 g
水	120 g
コンソメ	1 g
白ワイン	8 g
こしょう	少々
無塩バター	4 g
グンブんでんぶんきしめん	100 g
パセリ	0.5 g



生クリームと低たんぱく小麦粉を利用することで、ホワイトソースをたんぱく質少な目で作る事ができますよ！

### 作り方

- ① グンブんでんぶんきしめんを1時間以上水に浸しておく。グラタン皿にはサラダ油(分量外)を塗っておく。パセリは洗って、みじん切りにしておく。
- ② 玉ねぎ・にんにくをみじん切りにする。鍋にオリーブ油とにんにくを入れて弱火にかけ、香りがでたら玉ねぎを加えて炒める。
- ③ ②に火が通ったら、ホールトマトとAの調味料を加え、煮詰める。(トマトソース)
- ④ 鍋にジンゾウ先生でんぶん薄力粉と水を入れてよく混ぜ、コンソメ・生クリームを加えて中火~弱火にかける。混ぜながら煮立て、とろみがついたら白ワイン・こしょうを加え、最後に無塩バターを加える。(ホワイトソース)
- ⑤ 水で十分戻しためんを沸騰したお湯で約20分茹でる。茹で上がったたら、よく流水で洗い、水を切っておく。
- ⑥ サラダ油を塗ったグラタン皿に、⑤の麺の半分を敷き詰め、その上にホワイトソース・ミートソースの順にのせる。もう一度、麺・ホワイトソース・ミートソースの順にのせる。
- ⑦ オーブンを250℃に温めておき、約8~10分焼く。焦げ目がついたらオーブンから出し、最後にパセリをのせて出来上がり。



材料	一人分 g	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 mg	リン mg	塩分 g
牛ミンチ	20	45	3.8	62	34	0.02
豚ミンチ	20	44	3.72	62	34	0.02
玉ねぎ	30	11	0.3	45	10	0
にんにく	1.5	2	0.09	8	2	0
オリーブ油	3	28	0	0	0	0
トマトホール缶詰	70	14	0.63	168	18	0.49
コンソメ	2.4	6	0.19	2	1	0.89
醤油	1.3	1	0.1	5	2	0.19
食塩	0.1	0	0	0	0	0.13
生クリーム	16	57	0.05	2	7	0.03
小麦粉	120	0	0	0	0	0
水	120	0	0	0	0	0
生クリーム	16	69	0.32	13	8	0.02
粉末コンソメ	1	3	0.08	1	0	0.37
白ワイン	8	6	0.01	5	1	0
こしょう	少々	0	0	0	0	0
無塩バター	4	31	0.02	1	1	0
グンブんでんぶんきしめん	100	347	0.9	12	59	0
パセリ	0.5	0	0.02	5	0	0
小計		664	10.23	391	177	2.16

動物性蛋白質