

1 きのこ入り簡単ラザニア



(用意する材料)



【材料／ココット(直径8cm×高さ4cm)10個分】又はグラタン皿4個分

餃子の皮	24～25枚	洋風スープ	1/4C
にんにく	1片	ホワイトソース※	1・1/2C
玉ねぎ	100g	ミートソース ※	1・1/2C
人参	40g	シュレットチーズ	100g
エリンギ	2本	粉チーズ	少々
オリーブ油	大さじ1・1/2	パセリ(乾燥)	適量
		塩	適量
		胡椒	適量

【作り方】

① にんにく、玉ねぎはみじん切り、人参、エリンギは3～4cm長さのせん切りにする。

② 鍋にオリーブ油とにんにくを加え、ゆっくりと炒める。
香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりしたら、
人参とエリンギを加え更に炒める。



③ 全体に油がなじんだら、洋風スープを加え
2/3量位になるまで煮詰める。



④ ここにホワイトソースを加え、味をみて
塩・胡椒で味を調える。



- ⑤ 器に④を 1/3 量しき、その上に
ミートソース 1/3 量をのせる。



- ⑥ 餃子の皮をさっとゆでて、水気を
切ったものをのせる。



- ⑦ ⑥に残りの④とミートソースをかける。



- ⑧ 仕上げにシュレットチーズ、粉チーズ、パセリを散らし、200℃のオーブン
で 20 分間焼く。



※ホワイトソース

(用意する材料)

【材料／出来上がり 1・1/2 C分】

バター	25 g
薄力粉	25 g
洋風スープの素(固形)	1/2 個
水	100ml
塩	小さじ 1/4
胡椒	少々
牛乳	250ml



【作り方】

- ① 鍋にバターを入れ、弱火で溶かしたら薄力粉を加え、焦がさないように炒める。



- ② 2～3回に分けて水を加え、その都度泡だて器でよく混ぜる。



- ③ 砕いた洋風スープの素と、塩・胡椒を加え、更に牛乳を数回に分けてなめらかになるまで混ぜる。
2～3分弱火でゆるいトロみがつくまでゆっくりと火を通す。



※ミートソース

【材料／出来上がり 1・1/2 C 分】

牛ひき肉	200 g
玉ねぎ(みじん切り)	1/2 個
人参(みじん切り)	1/4 本
セロリ(みじん切り)	1/4 本
サラダ油	大さじ 1

トマトピューレ	20 g
赤ワイン	100ml
トマトの水煮缶	100 g
ローリエ	1 枚
ナツメグ	少々
塩	適量
胡椒	適量

(用意する材料)



【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を温め、玉ねぎ、人参、セロリを甘みが出るまで弱火で炒める。
- ② ①に牛ひき肉を入れてよく炒める。
- ③ ②にトマトピューレを加える。
- ④ ③に赤ワインとトマトの水煮を潰して加え、更にローリエ、ナツメグ、塩・胡椒、を加えて弱火で 20 分ほど煮込む。
- ⑤ 最後に塩、胡椒で味を調える。

