

Recipe

ズッキーニとナスのミートソースと
豆腐入りホワイトソースの
ラザニア



sakae's ouchi cafe

材料

DDD Let's cooking DDD

[1400ml 容量の
耐熱容器1台分]

- ミートソース
 - 合びき肉 ... 250g
 - 玉ねぎ ... 1個
 - ズッキーニ ... 1本
 - ナス ... 1本
 - オリーブ油 ... 大さじ1
 - 塩 ... 適量
 - こしょう
 - 白ワイン ... 大さじ2
 - トマト玉 ... 200g
 - ローリエ ... 1枚
 - 市販のデミソース ... 100g

- ホワイトソース
 - バター ... 20g (無塩)
 - 薄力粉 ... 30g
 - 牛乳 ... 300ml
 - 絹ごし豆腐 ... 150g
 - パルメザンチーズ ... 大さじ1
 - 塩 ... 少々

- ラザニアシート ... 5枚
- ピザチーズ ... 適量
- パン粉 ... 大さじ1



① フライパンにオリーブ油を入れ合びき肉を中火で色が変わるまで炒めていく



② 玉ねぎを加えてうめいに透き通ってくるまで炒める。



③ ズッキーニと水にさらしてアク抜きしたナスを加えてしんなりとするまで弱火の中火でじっくり炒める



④ 白ワインを加えてむらいたろーリエ、トマト玉を加えて蒸らしたらデミソースを加えてさらに煮込み、塩こしょうで味を整えミートソースの完成!



⑤ ホワイトソースを作る。小鍋にバターと薄力粉を加えて弱火の中火でしばらく炒める



⑥ 冷えた牛乳を少しずつ加えていきそのとじつつまぜながら混ぜながら火を弱くする。



⑦ なめらかなクリーム状になったら塩こしょうないようにゴム棒でまぜながら10分程度弱火で加熱する。裏ごした豆腐とパルメザンチーズを加え、塩で味を整える。



次のページへつづく

