



バター不使用
濃厚 & 高タンパク

recipe

新じゃがの
ラザニア風
ミルフィーユ



©sakae's ouchi gohan

材料

□新じゃがいも(小粒) 8~10個

※ミートソース

- ① □にんにく(みじん切り) ... 1片
□セロリ(茎・みじん切り) ... 1/2本
□米油 ... 大さじ1

- ② □合い挽き肉 ... 120g
□玉ねぎ(みじん切り) ... 1/2個

- 赤ワイン 30ml
□トマトピューレ ... 200g

- ③ □デミグラスソース ... 40g
□ローリエ ... 1枚
□ゆで大豆 ... 60g

※ヘルシーベジヤメルソース

□米油 ... 大さじ1

- ④ □玉ねぎ(スライス) ... 1/4個
□赤黄パプリカ(みじん切り) ... 各1/4個
□絹豆腐 ... 60g
□牛乳 ... 100ml
□薄力粉 ... 20g
□白みそ ... 小さじ1

※仕上げ

- ピザ用チーズ } 適量
□パン粉 }
□米粉 }

※火つけた後にパセリ ... 少々



Let's cooking!

作り方



- 1 新じゃがいもはよく洗い0.5~1cm幅に切り、水にさらして余分なでんぷんを除く
- 2 耐熱容器にじゃがいもと半分ほど浸かる量の水、塩少々(分量外)をカゴエラップまたは蓋をして600wのレンジで約6分加熱する
- 3 加熱後は蓋をしたまま5分ほど蒸らし下茹でする
- 4 水気を切り、紙カップに並べる
- 5 じゃがいもを加熱している間に各野菜をカットしておく



ミートソース

- 6 フライパンに米油を熱し中火で①を炒める。香りが出たら②を加えよく炒める
- 7 肉の色が変わり玉ねぎが透き通ったら③の材料を順に加え弱火で約15分煮込む。最後に塩で味を調える



ベジヤメルソース

- 8 別のフライパンに米油を熱し④を炒める
- 9 火が通ったら薄力粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ加えて混ぜる
- 10 トロみがついたら白みそを加え味を調える



仕上げ

- 11 じゃがいもの上にミートソース、ベジヤメルソースの順にのせる
- 12 ピザ用チーズ・米粉チーズ・パン粉をのせ、オーブンまたはグリルで約8分焼く
- 13 焼き色がついたらパセリを散らして完成