

メニュー名

もちもちラザニア

学校名: 長野県上田千曲高等学校

氏名: Sさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

家族に感謝の気持ちを込めて作りました。いつもお弁当などを作ってくれる両親に両親が好きな「もち」を使って作りました。喜んでくれたら嬉しいです。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
<ミートソース>			調理時間 50分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
牛挽肉	100g	①フライパンに油を入れ、みじん切りにしたにんにく、玉ねぎ、にんじん、パプリカを炒める。	
玉ねぎ	1/2個	②牛挽肉を加えて色が変わるまで炒め、赤ワインを加えて2分ほど煮詰めアルコールをとばす。	
にんじん	1/4本	③Aの調味料を加えて、ふたをして中火で約10分煮込む。	
パプリカ	1/4個		
赤ワイン	40cc		
にんにく	1かけ		
油	大さじ1/2		
A			
水	70cc		
トマト缶	1/2缶		
ケチャップ	大さじ1		
ソース	大さじ1/2		
砂糖	小さじ1		
しょうゆ	小さじ1/2		
コンソメ	小さじ1/2		
ローリエ	1枚		
塩	少々		
こしょう	少々		
<ホワイトソース>			
牛乳	250cc	④フライパンにバターと薄力粉を加えて弱火でよく混ぜる。	
バター	15g	⑤④に牛乳を少し加えてよく混ぜ、まとまったらさらに牛乳を少し加えてよく混ぜるを繰り返す。	
薄力粉	大さじ2	⑥牛乳を全て加えてなめらかになったらコンソメ、塩、こしょうを加える。	
コンソメ	小さじ1/2		
塩	少々		
こしょう	少々		
<ラザニア>			
もち	2枚	⑦もちを柏子木切りにする。	
チーズ	適量	⑧耐熱皿にホワイトソース、ミートソース、もちの順に入れ繰り返す。	
パン粉	適量	⑨最後はもちの上にホワイトソース、ミートソース、チーズ、パン粉をのせる。	
パセリ	適量	⑩オーブントースターで約10分焼いてパセリをのせる。	