

アスパラガス入りラザーニャ



材料(4人程度)

- アスパラガス 4本
- チーズ 50g
- 牛乳 400ml
- にんじん 60g
- 無塩バター 50g
- ぶなしめじ 50g
- 薄力粉 50g
- ラザーニャ生地 3枚
- 洋風だし(減塩タイプ) 小さじ1
- こしょう 少々
- 市販のミートソース 260g程度

こねぎまっき



アスパラガスには、ビタミンやミネラルが多く含まれています。野菜が苦手なお子さんは、ミートソースを手作りにして、人参ときこのほか、トマト、玉ねぎなど野菜をたっぷりに。今回は、市販品でお手軽に！塩分に注意！

作り方

- ① 無塩バターをフライパンに熱し、溶けてきたらふるった薄力粉を入れ混ぜる。牛乳を数回に分けて入れる。洋風だし(減塩タイプ)、こしょう少々混ぜる。
- ② アスパラガスは、根元の固い部分を切り落とし、皮をむく。たっぷりのお湯で1分ほど茹で、食べやすい大きさに切る。にんじんは、みじん切りにし大さじ1の水をかけ、耐熱皿にラップをふんわりかけて電子レンジで600w1分加熱。ぶなしめじはみじん切りにする。にんじん、ぶなしめじは、ミートソースへ混ぜる。
- ③ ラザーニャ生地をたっぷりのお湯に油(分量外)を少量混ぜ、表示どおりに茹でる。
- ④ 耐熱皿に①のホワイトソースを敷き、市販のミートソース(手作りOK)をのせる。②のアスパラガスをのせ、ラザーニャ生地をのせて、ホワイトソース、ミートソース…をくりかえす。最後にホワイトソース、チーズ、アスパラの穂先をのせ、200℃のオーブンで15~20分焼く。