

☆パンプキンラザニア

【減塩レシピ】

香辛料や酢、柑橘類の果汁、香味野菜、ハーブ類といった塩分を含まない調味料や食品を使うことでアクセントが効くので、薄味をカバーすることが出来ます

<主な材料・4人分>

ラザニア pasta 6枚
かぼちゃ 正味 400g
バター 10g
コンソメ 1個
牛乳・水 各 100cc
合挽き肉 160g
玉ねぎ 1/2個
マッシュルーム(白) 6個
にんにく 1片
白ワイン 大さじ 2
塩こしょう 少々
乾燥バジル・オリーブ油 各小さじ 1
ピザ用チーズ 120g
粉チーズ・パセリ 適量



<作り方>

- ① ラザニアの箱の表示通りに茹でておく。
- ② にんにくはみじん切り、マッシュルームは 5mm 幅にスライス、玉ねぎとかぼちゃ 100 分は 1cm 角に切る。
- ③ かぼちゃ 300g 分を耐熱容器に入れて、ラップをして 600W レンジで 6 分加熱し、マッシュする。
- ④ フライパンにバターと半分のにんにくを入れて火にかけ、香りが出るまで炒める。
③、コンソメ、水を加えて軽く煮て、牛乳も加えて火を止める。
- ⑤ 別のフライパンにオリーブ油と残りのにんにくを入れて、香りが出たら、挽肉を炒め、②の残りの野菜を炒める。白ワインを入れて水気をとばし、塩こしょうとバジルをふる。
- ⑥ 耐熱皿に④→①→⑤の順で重ねる工程を 3 回繰り返し、上にチーズとみじん切りしたパセリをかける。
- ⑦ 200℃に予熱したオーブンで 20 分焼いて完成。

エネルギー 461kcal 蛋白質 22.1g 塩分 1.8g