

ナスのミートラザニア

<主な材料・2人分>

なす 2本
合いびき肉 100g
タマネギ 4分の1個
セロリ 2分の1本
ニンニク 一片
サラダ油大さじ2分の1
ピザ用チーズ適量
ラザニア生地 6枚

☆調味料 A

トマト水煮缶 2分の1缶
コンソメ 1個
水 100ml

☆調味料 B

ケチャップ 大さじ1
中濃ソース 大さじ1

☆ホワイトソース

バター 20g
小麦粉 大さじ2
牛乳 200ml
塩・こしょう 適量



<作り方>

- ① ナスは1cm幅の輪切りにして水にさらしてざるにあける。
- ② タマネギ、セロリ、ニンニクはみじん切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱して、ニンニクを弱火で炒める。タマネギとセロリを加え、しんなりしたら合いびき肉を入れて、Aを加えて煮詰める。Bを入れて味をととのえる。
- ④ 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて木べらで混ぜながら炒める。牛乳を少しずつ加えて泡立て器で手早く混ぜ合わせる。ふつふつとして、とろみがついたら、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤ ラザニア生地は表示通りにゆでる。
- ⑥ 耐熱皿にホワイトソース、③のミートソース、生地、ナスの順に重ねる工程を3回繰り返す。
- ⑦ ピザ用チーズを掛けて、200度に予熱したオーブンで20分焼く。

【エネルギー733kcal、タンパク質 29.5g、塩分 2.5g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 高梨美恵)