

Recipe

まいにちの発酵レシピ

ラザニア



Ingredients 材料

(ミートソース)

ラザニア	4枚
合い挽き肉	300g
玉ねぎ	1個
セロリ	1/2本
人参	1本
干し椎茸	2枚
にんにく	1かけ
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々

(A)

トマト缶	1缶(400g)
醤油麹	大さじ1
甘酒	大さじ1
塩麹	大さじ1
玉ねぎ塩麹	大さじ2
赤ワイン	100cc
ナツメグ	少々
椎茸戻し汁	50cc

(ホワイトソース)

バター	30g
(米粉)薄力粉	30g
牛乳	300cc
生クリーム	100cc
塩・こしょう	少々

とろけるチーズ 適量

Directions 作り方

- にんにく、玉ねぎ、人参、セロリ、干ししいたけをみじん切りにしておく。(B)
- 干ししいたけを戻しておく。(戻し汁はとっておく。)
- A を合わせておく

① 【ミートソース作り】

合い挽き肉を炒め、塩こしょうで味付けし、B を加えて炒め、しんなりしたら A を加えて汁気が少し残るくらいまで中火で煮る。

② 【ホワイトソース作り】

(1)鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまでしっかり炒める。(必ず弱火)

(2)鍋を一旦火からおろし、牛乳を数回に分けて加えてしっかりと混ぜ、

混ぜたら塩・こしょうを加えて混ぜ、再び弱火にかけてまぜながらとろみをつける。

(3)最後に生クリームを加えて一煮立ちさせる。

③ 【ラザニアをゆでる】

ラザニアをたっぷりのお湯でゆでる。(約4分)

④ 【ラザニア作り】

耐熱皿に、ホワイトソース→ミートソース→ラザニア × 2

→ホワイトソース→ミートソース→とろけるチーズの順に入れて焼く。

電気オーブン 200℃ 20分～