

レシピ制作：学校法人大川学園 三重調理専門学校
大川円先生（管理栄養士）

春キャベツのラザニア



材料（4人分）

キャベツ	1個
《ミートソース》	
たまねぎ	1個
マッシュルーム	100g
にんにく	2かけ
オリーブオイル	大さじ2
塩	小さじ1/2
合いびきミンチ	400g
小麦粉	大さじ2
トマトの水煮	400g
赤ワイン	大さじ2
砂糖	大さじ1
固形スープのもと	2個
ケチャップ	大さじ1
ウスターソース	大さじ1
《ホワイトソース》	
バター	50g
小麦粉	50g
牛乳	500ml
塩	小さじ1/3
チーズ	80g

作り方

- ① キャベツを一口大に切り、2分ほどゆでる。
 - ② やわらかくなったらお湯を切り、手で触れるくらいまで冷ます。
- 《ミートソース作り》
- ① オリーブオイルをひいた鍋で、みじん切りしたにんにくを炒める。
 - ② 塩で下味をつけた合いびきミンチを加え、そばろ状になるまで炒める。
 - ③ 粗くみじん切りしたマッシュルームとたまねぎを入れ、しんなりしてきたら小麦粉を加える。
 - ④ 粉っぽさがなくなるまで混ぜた後、トマトの水煮、赤ワイン、砂糖、固形スープのもと、ケチャップ、ウスターソースを入れる。
 - ⑤ 汁気がなくなるまで煮詰めたら、ミートソースの完成。
- 《ホワイトソース作り》
- ① バターを溶かした鍋に小麦粉を加え、弱火でかき混ぜる。
 - ② 粉っぽさがなくなりサラサラな状態になったら、温めた牛乳を少しずつ加える。
 - ③ 塩で味を調えたら、ホワイトソースの完成。
- ① 冷ましたキャベツをしぼって、水気を切る。
 - ② 耐熱容器にキャベツを敷きつめ、ミートソース、ホワイトソースの順に重ねる。
 - ③ さらにその上にキャベツ、ミートソースをのせ、チーズをかける。
 - ④ 220℃のオーブンで約20分焼いたら、できあがり。