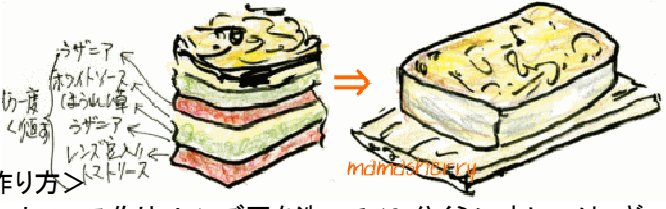
♪ラザニア　トマト＆ホワイトソース♪

＜材料の目安＞

・ラザニア　6 枚　・玉ねぎ　1/2 個　・オリーブオイル　適宜
・にんにく 1 片　・トマト水煮缶 1 缶　・レンズ豆カップ 1/2
・バター　30ｇ　・薄力粉　30ｇ　・牛乳　500cc
・ローレル　1 枚　・ほうれん草　1 把　・塩、こしょう　適宜
・ナツメグ少々　・溶けるタイプのチーズ　150ｇくらい



＜作り方＞

1.トマトソース作り。レンズ豆を洗って 10 分くらい水につけ、ざるにあげる。みじん切りのにんにくとオーリーブオイルを弱火にかけ、香りが立ったらみじん切りの玉ねぎを炒める。
2.トマト水煮缶とレンズ豆を加え弱めの中火で煮込む。レンズ豆が柔らかくなったら、塩・こしょうで調味する。
3.ホワイトソース作り。バター30gを小なべに入れ弱火で溶かし、薄力粉 30gをふるって加え炒める。
4.とろっとした状態からサラッとした感じに変わったら火からおろし温めた牛乳を注ぎ手早く混ぜ合わせる。
5.まんべんなく混ざったら、ローレル・塩・ナツメグを加えて中火にかけ、ぷくっと沸騰してトロッとしたら火を止める。
6.ほうれん草はゆでてざく切り。
7.耐熱皿にトマトソース（1/2 量）→ラザニア（2 枚）→ほうれん草（1/2 量）・ホワイトソース（1/2 量）→ラザニア（2 枚）と重ね、もう一度くり返してチーズをたっぷりのせて、180℃のオーブンで 30 分ほど、チーズがとろっと溶けてこんがりするまで焼く。

Copyright © 2008 健康レシピで作る健康家族と心地いい暮らし All rights reserved