

レシピ名	ラザニア風野菜のミルフィーユ		
大学名	帝京平成大学	作成者	てしまキッチン
			
野菜量（1人あたり）	栄養成分（1人あたり）		
135 g	エネルギー	328 kcal	炭水化物 37.2 g
	たんぱく質	15.3 g	食塩相当量 2.0 g
	脂質	12.0 g	
材 料	大人2人分		
材料名	分量	材料名	分量
冷凍かぼちゃ	100g(4~5切れ)	ミートソース	150g(1/2缶)
牛乳	10g(大さじ2/3)	ホワイトソース	80g(1/3~1/2缶)
なす	50g(1/2本)		
ズッキーニ	50g(1/3本)		
アスパラガス	30g(2本)	《アレンジレシピ》	
ブロッコリー	40g(4切れ)	キーマカレー(レトルト)	150g(1袋)
むきえび	40g(4~5尾)	ピザ用チーズ	40g
春巻きの皮	50g(4枚)	牛乳	} チーズソース 40g(大さじ3弱)
ピザ用チーズ	50g	片栗粉	
作り方	(所要時間 40 分)		
<p>① 冷凍かぼちゃは電子レンジ600Wで4~5分加熱する。加熱後皮を取り除いてつぶす。</p> <p>② ①に牛乳を入れて混ぜ合わせる。</p> <p>③ なす、ズッキーニは5mmの厚さの輪切りにする。アスパラガスは根元を切り落とし、根元側の固い皮をピーラーでむき、斜めに切る。※なすは水につけておく。ブロッコリーは小さめの小房に切り分ける。</p> <p>④ ②を耐熱皿の底に平らにひき、2種類のソースをかけ生地を重ねる。その後、野菜、ソース、春巻きの皮の順で重ねていく(右図参照)。野菜の順番は下からなす、ズッキーニ、アスパラガス、むきえびとブロッコリー。</p> <p>⑤ 一番上にピザ用チーズをのせる。</p> <p>⑥ 180℃に予熱したオーブンで20~30分焼く。</p>			

《野菜とソースの重ね方》

チーズ
えびとブロッコリー(同じ段に!)
ホワイトソース・ミートソース
春巻きの皮
ホワイトソース・ミートソース
アスパラ
春巻きの皮
ホワイトソース・ミートソース
ズッキーニ
春巻きの皮
ホワイトソース・ミートソース
なす
春巻きの皮
ホワイトソース・ミートソース
かぼちゃマッシュ



焼き上がりの断面 ~ミルフィーユ風♪



《アレンジレシピ》

ミートソース→キーマカレー

ホワイトソース→チーズソース に変更する。

○チーズソースの作り方

- ① ピザ用チーズと牛乳を耐熱ボウルに入れる。
- ② 電子レンジ600Wで20秒加熱する。
次に一度電子レンジから取り出しゴムベラで混ぜる。
再度、電子レンジ600Wで20秒加熱して完成。

ミートソースを手作りすれば、
野菜の量はさらにUP!



作る際のポイントやコツ

- ★ 高さが一定になるように、野菜は厚さを均一に切りましょう。火の通りを良くするため、厚く切りすぎないことがポイントです。
- ★ ブロッコリーとアスパラガスを下茹でして、なすとズッキーニを油(大さじ1程度)で焼いておくと、オーブン加熱の時間が短縮できます(10~15分でOK)。
- ★ 野菜の上にホワイトソースとミートソースをかけることで野菜にしみこませているため、順番を変更しない方が美味しく作れます。
- ★ 耐熱皿にクッキングシートを敷いておくと、取り分けしやすくなり、片付けも楽になります。

アピールポイントやコンセプトなど

『楽しく、美味しく、野菜をたくさん食べよう』
春巻きの皮を使って、お手軽ラザニア風☆
これだけで1日に必要な緑黄色野菜を摂れる!
いろいろな味がして楽しいよ♪

