

作品名	和ふう ラザニア		
ポイント	牛乳を一人あたり 300ml 使用していてチーズも使っているので、1日の必要摂取量のほとんどが摂取できます。ラザニアを豆腐に変えることで、カルシウムの吸収率をアップさせます。ホワイトソースは米粉を使うことで、カロリーダウンと消化をよくします。ミートソースは和風の味付けにし、幅広い方に食べやすくしました。		
材料 4人分	<p>牛乳 1200ml</p> <p>〈ラザニア〉 牛乳・・・・・・・・300ml 高野豆腐・・・・・・・・4枚 和風だしの素・・・・・・・・少々</p> <p>〈ホワイトソース〉 牛乳・・・・・・・・600ml 米粉・・・・・・・・60g バター・・・・・・・・60g 鶏ガラスープの素・・・・・・・・少々</p>	<p>〈ミートソース〉 牛乳・・・・・・・・300ml れんこん・・・・・・・・100g ねぎ・・・・・・・・60g 鶏ももひき肉・・・・・・・・300g にんにく・・・・・・・・6g しょうが・・・・・・・・6g なす・・・・・・・・90g しいたけ・・・・・・・・60g サラダ油・・・・・・・・大さじ3 酒・みりん・砂糖・・・・・・・・各大さじ1 みそ・・・・・・・・大さじ2 薄口しょうゆ・・・・・・・・小さじ2 七味唐辛子・・・・・・・・少々</p>	<p>バター・・・・・・・・少々 パルメザンチーズ・・・・・・・・適量 ピザ用チーズ・・・・・・・・50g</p> <p>揚げ油・・・・・・・・適量 米粉・・・・・・・・少々 パセリ・・・・・・・・少々</p>
作り方	<p>下準備：オーブンを280℃に予熱する。高野豆腐をもどしておく。</p> <p>① 高野豆腐を牛乳と和風だしの素で、落とし蓋をして煮る。残った煮汁はとっておく。</p> <p>② れんこんは飾り用に薄い輪切りを4枚とっておき、残りのれんこんとなす、しいたけは角切りにする。ねぎ、にんにく、しょうが、パセリはみじん切りにする。</p> <p>③ フライパンに油をひき、にんにく、しょうが、ねぎ、肉、れんこん、なす、しいたけの順に炒める。</p> <p>④ ③にミートソースの全ての調味料、牛乳、①で残った煮汁を加えて煮る。</p> <p>⑤ 別鍋にバターを溶かし、米粉を炒め、鶏ガラスープの素、牛乳を一気に入れ、とろみがつくまで混ぜる。</p> <p>⑥ ①の高野豆腐は、1枚を3等分に全て切る。</p> <p>⑦ 器にバターをひき、④のミートソース、⑥の高野豆腐、⑤のホワイトソースの順に重ねて、チーズをのせ、280℃に予熱したオーブンで焼き色がつくまで焼く(約3分)。</p> <p>⑧ 輪切りにしたれんこんに米粉をつけ、揚げる。</p> <p>⑨ ⑦が焼けたら、⑧とパセリを飾る。</p>		
写真			