

【料理名】 栄養満点ラザニア	高等学校名	高知県立高知農業高等学校
	チーム名	てんは 天破
	代表者氏名	おおもり めい 大森 愛唯

材料（4人分）

- ぎょうざの皮・・・8枚
- オリーブオイル・・・小さじ1/2
- 牛乳・・・500g
- バター・・・25g
- 薄力粉・・・大さじ4
- コンソメ・・・小さじ2
- 塩こしょう・・・小さじ1/2
- チーズ・・・30g
- 柚子みそ・・・大さじ5
- れんこん・・・100g
- ナス・・・1/2
- ニンジン・・・1/2
- ミンチ・・・150g
- 玉ねぎ・・・1玉
- パセリ・・・3g
- にんにく・・・1片
- ユズ・・・1個

— 作り方 —

【ゆずみそ炒め】

- ① 玉ねぎ（1/2）、人参（1/2）、れんこん（100g）、ナス（1/2）を小さくさいの目切りに切る。
- ② バター（10g）をフライパンにひき、玉ねぎ、人参、れんこん、ナスを入れて炒める。
- ③ 合い挽き肉（150g）を入れて炒め、柚子みそ（大さじ5）を入れて完成。

【ホワイトソース】

- ① バター（15g）とにんにく（1片）を炒める。
- ② 玉ねぎをくわえて弱火で炒める。
- ③ 薄力粉をくわえてよく混ぜる。
- ④ 牛乳を少しずつくわえて混ぜる。
- ⑤ コンソメ、塩こしょうを入れ、水分が飛ぶまでよく混ぜる。

【ラザニア】

- ① ぎょうざの皮を2枚くっつける。（×4）
- ② オリーブオイル（小さじ1/2）をぬり、1枚につき4等分する。
- ③ 耐熱容器にホワイトソース、柚子みそ、ぎょうざの皮の順に入れる。
- ④ ホワイトソースにチーズをかける。
- ⑤ オーブン（170℃）で予熱し、16分焼く。
- ⑥ 最後にパセリをのせる。



アピールポイント

高知の特産物、馬路村の柚子みそや季節の野菜をたっぷりつけて栄養満点にしました。れんこんを入れることによって良いアクセントになっています。ラザニアのパスタ部分をお手軽に購入できるぎょうざの皮にしました。お子さんと楽しく料理することができます！

