

キャベツメンチカツ ラザーニア風



栄養価(1人分)

エネルギー	447kcal
蛋白質	17.9g
脂質	22.6g
塩分	1.8g
野菜使用量	155g

材料(1人分)

- ブロッコリー 80g
- ピーマン 1/2個
- トマト 25g
- 枝豆 10粒
- さつまいも 15g
- パスタ(ラザーニャ) 1枚
- トマトケチャップ 大1
- とろけるスライスチーズ 1枚
- 塩・胡椒 少々
- オリーブオイル 小1
- 市販品「キャベツメンチカツ」 2個

作り方

- ①ピーマン・トマト・さつまいもを1cmに切り、ブロッコリーはゆでる。枝豆はゆででさやから出しておく。
- ②フライパンにオリーブオイルを熱し、さつまいもをほんのり茶色い焦げ目がつくまで焼く。
- ③ピーマン・トマトを加えて火が通るまで炒め、塩・コショウで味付けし、火からおろし枝豆を混ぜておく。
- ④ボールに③とトマトケチャップ大1/2を入れて混ぜる。
- ⑤ラザーニャは、規定の時間茹でておく。大きい場合は半分にカットする。
- ⑥電子レンジで市販品「キャベツメンチカツ」をその調理方法に従い、加熱する。
- ⑦オーブン皿にラザーニャをひき、その上に④をのせる。
- ⑧さらにその上にラザーニャをのせ、その上にキャベツメンチカツを2つのせて残りのトマトケチャップをのせる。
- ⑨最後に、ラザーニャをのせ、その上に茹でておいたブロッコリーを乗せ、最後にチーズをのせてオーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。

株式会社ニチレイフーズ(ちば食育サポート企業)