

ズッキーニのラザニア風



栄養価(1人分)

エネルギー 556kcal、たんぱく質 27.2g

脂質 39.7g、食塩相当量 1.8g

材料(2人分)

ズッキーニ	300g	◆合挽肉	100g
◎リコッタチーズ	70g	◆玉葱	30g
◎クリームチーズ	45g	◆にんにく	1g
◎牛乳	50ml	◆トマト缶(カット)	200g
◎食塩	0.8g	◆トマトペースト	8g
◎こしょう	少々	◆赤ワイン	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1	◆コンソメ(顆粒)	3g
モッツアレラチーズ	40g	◆食塩	0.4g
パルメザンチーズ	4g	◆こしょう	少々
		◆オレガノ・バジル	少々

作り方

- ズッキーニは、1/2量を7cm長さ5mm幅の薄切り、残り1/2量をせん切りに切って耐熱皿に入れ、電子レンジ600w30秒加熱する。
玉葱とにんにくはみじん切り、モッツアレラチーズは細かくちぎる。
- ボウルに、リコッタチーズとクリームチーズを入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ加えながら滑らかにし、食塩とこしょうを加える。
- フライパンにオリーブオイル2/3量とにんにくを入れて中火で炒め、にんにくの香りが立ったら玉葱を加えて透き通るまで炒める。合挽肉を加えて炒め、肉の色が変わったらコンソメ、食塩、こしょう、赤ワインを加えてアルコールを飛ばす。トマト缶、トマトペースト、オレガノ、バジルを加えて混ぜ、弱火で煮る。
- 耐熱皿にオリーブオイル1/3量を塗り、薄切りズッキーニを敷き、せん切りズッキーニ、2のチーズソース、3のミートソースの順に重ね、これをもう1回繰り返す。最後にズッキーニとモッツアレラチーズをのせ、上からパルメザンチーズを振る。180℃に予熱したオーブンで25分程焼く。

