

■ 4人分

## ラザニア

所要時間 50分

## 作り方

- 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんにく、塩を炒める。しんなりすればひき肉、しいたけも炒め、肉の色が変われば小麦粉も加え、弱火で粉気がなくなるまで炒める。
- Aを加えて良く混ぜ合わせ、コトコトの火加減で焦げない様たまに混ぜながら、10分位煮る。
- 耐熱ボウルにBを入れ、600wのレンジで1分半くらい加熱し、バターを溶かす。泡立て器でよく混ぜ合わせ、なめらかになれば分量の塩・こしょう・味の素を加え、牛乳も少しずつ加えてダマにならないようによく混ぜる。
- 600wのレンジで13分加熱する。途中4分おきに取り出して、なめらかになるようによく混ぜる。
- 耐熱容器にミートソース大さじ4、ホワイトソース大さじ5、ラザニア、ミートソース、ホワイトソースの順に重ねる。一番上は残ったホワイトソースを全てかけます。チーズを上に乗せ、180度のオーブンで20分位焼く。

## 材 料

玉ねぎ(みじん切り)	3/4個
にんにく(みじん切り)	1個
塩	ひとつまみ
合い挽き肉	150g
干し椎茸(戻す→粗みじん切り)	2個
サラダ油	大さじ1
小麦粉	大さじ1.5
A	水 300cc
	コンソメの素 小さじ1/2
	砂糖 小さじ3/4
	ウスターソース 大さじ1.5
	ケチャップ 大さじ2.5
	こしょう 少々
B	バター 50g
	小麦粉 50g
塩	小さじ3/4弱くらい
こしょう・味の素	各少々
牛乳	600
ラザニア	8枚
チーズ	100g

## Check Point

ミートソース・ホワイトソースは冷凍も出来ます。すると一瞬で完成♪

## 生ハムとチーズのヨーグルトサラダ

■ 4人分

## 材 料

お好みの生野菜	適量
生ハム	40g
モッツアレラチーズなど	適量
ミニトマト(8等分)	2個

## 【ヨーグルトドレッシング】

プレーンヨーグルト	大さじ4
マヨネーズ	大さじ1
砂糖	小さじ2

## 作り方

- お皿に、野菜、生ハム、チーズ、トマトを彩りよく盛り、よく混ぜたヨーグルトドレッシングをかける。お好みで粉チーズ、黒こしょうをかける。

所要時間 10分

## Check Point

簡単でおいしいサラダです。生ハム、モッツアレラは冷凍可です。

■ 4人分

## うにのババロア

## 材 料

C	練うに（なくても可）	6 g
	卵黄	1 個
	牛乳	1 2 0 cc
粉ゼラチン	粉ゼラチン	小さじ 1. 5
	水	大さじ 1
	生クリーム	1 2 0 cc
	砂糖	少々
D	水	1 4 0 cc
	みりん	大さじ 1
	しょうゆ	大さじ 1
	のり（あれば）	小 1 枚
	昆布	少々
	かつお節	4 g
粉ゼラチン	粉ゼラチン	小さじ 1
	水	大さじ 1

作業時間 15分

## 作り方

- ① ボウルにCを入れ白っぽくなるまで泡立て器で混ぜる。
- ② 鍋に牛乳を湯気が出る程度に温め、水で戻したゼラチンを加えて溶かす。
- ③ ②を①の中に少しずつ入れながら混ぜあわせる。生クリーム・砂糖を加え、混ぜる。
- ④ 器に等分し、冷蔵庫で冷やし固める。固まれば上にほぐした和風ジュレをかける。

## 【和風ジュレの作り方】

- ① 鍋にDを合わせ弱火にかける。煮立ったら火を止め、5分くらいたてばこし、戻したゼラチンを加えて溶かす。器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

## Check Point

最後に生ウニを乗せれば、お店の高級料理となります♪

## メープルフレンチトースト

## 材 料

## 【卵液】

溶き卵	1 個分
砂糖	大さじ 2
牛乳	2 0 0 cc
フランスパン（1人2枚に）	2 0 cm
無塩バター	2 0 g
メープルシロップ	大さじ 1
ホイップクリーム	お好みで

■ 4人分

## 作り方

- ① 牛乳液を混ぜ合わせ、パンの両面を浸す。
- ② フライパンにバターを熱し、中火で焼き色をつける。いい色がつけば裏返して弱火にし、4～5分位焼く。
- ③ 器に盛り、お好みでホイップクリーム、メープルシロップをかける。

所要時間 15分

## Check Point

パンを焼くバターは、有塩バターでもOKです。少し塩気を感じるなので、シロップを多めにかけます。