

## ダイニングメニュー

パスタを使わずワンタンの皮で簡単につくれちゃう

# ワンタンの皮でお手軽ラザニア風



### ■ 材料〈4人分〉

ミートソース	220g
生クリーム	100ml
ワンタンの皮	1袋 (40枚)
なす	2本
ピザ用チーズ	100g
パセリ(みじん切り)	適量
イタリアンパセリ(飾り用)	適量
オリーブ油	適量

### ■ 作り方…調理時間約30分

- ① なすは所々皮をむき、輪切りにして多めのオリーブ油で焼いておく。
- ② 別のフライパンに大きめに切ったクッキングシートを敷きつめる。
- ③ ②に生クリーム1/3量を入れ、ワンタンの皮の半分をまんべんなく広げる。その上にミートソースの1/3量・①の半量・ピザ用チーズの1/3量を順にのせる。
- ④ ③をもう1度繰り返す。
- ⑤ 最後に残りのミートソース・生クリームをかけ、ふたをして弱火で10~15分蒸し焼きにする。
- ⑥ 全体に火が通ったら残りのピザ用チーズをかけてふたをし、火を止めてピザ用チーズが溶けるまで余熱で5分ほどおく。
- ⑦ ⑥にパセリをふり、食べやすい大きさに切って皿に盛り、イタリアンパセリを添える。



- ・焦げやすいので、火加減に注意してください。
- ・トマトの角切りを中に入れるとフレッシュ感が出ます。

### 食事 バランスガイド

1人あたり: 315 kcal

