

主食

板麩のラザニア



材料 [5人分]

- 板麩：50g（2枚～4枚）
- ホワイトソース：適量
- パセリ：適宜

【ベジミートソース】

- ベジミート（ひき肉タイプ）：1/2缶（125g）
- 玉ねぎ（みじん切り）：150g
- にんじん（みじん切り）：150g
- にんにく（みじん切り）：1/2片
- ナツメグ：少々
- 油：大さじ1

【A】

- トマト缶：200g
- 水：75ml
- ローリエ：1枚
- 洋風だしの素：1袋

【B】

- ケチャップ：大さじ2
- 醤油：大さじ1/2
- 塩：少々

【ベジチーズ】

- 白玉粉：大さじ3
- 豆乳：200ml
- 白味噌：小さじ2
- バルサミコ酢：小さじ2
- 油：小さじ1
- 塩：小さじ1
- レモン汁：少々
- こしょう：少々

作り方

1

【ベジミートソース】フライパンに油とにんにくを入れ弱火で炒めます。香りが出てきたら玉ねぎ、にんじんを入れてさらに

炒めます。

2

ベジミート、ナツメグを入れてさっと炒めたら、【A】を加えて弱火～中火で15分煮込み、【B】で調味します。

3

【ベジチーズ】すべての材料を鍋に入れ弱火にかけて、とろみがつくまで混ぜます。

4

【ラザニア】板麩をたっぷりのぬるま湯で戻します。

5

耐熱皿の底にベジミートソースを塗り、板麩、ホワイトソース、板麩、ベジミートソース、ベジチーズの順に重ねます。

6

220℃のオーブンで10～15分焼き、お好みでパセリのみじん切りを散らします。

【ワンポイントアドバイス】

- ベジミートは、ひき肉タイプの缶詰を使用しました。乾燥タイプの場合は戻してから加えます。
- ラザニアの層や、ソースの量はお好みで重ねてください。