ケンミン食品株式会社

ライスペーパーで簡単ラザニアのレシピ♪グルテンフリー&クリスマスのメニュー

調理時間：30分　調理法：電子レンジ　カロリー：1373kcal　塩分：4.0g

ライスペーパーで時短・簡単にもちもち＆とろとろのラザニアができます♪
米粉のホワイトソースと手作りトマトソースでクリスマスにぴったりなグルテンフリーメニューです♪

【管理栄養士のレシピ】
大好きなラザニアをライスペーパーを重ねてつくってみたところ、これまで味わったことのない「もちとろ」な新食感のラザニアができました！
ラザニアシートをゆでる手間が省け、面倒なイメージのラザニアがお手軽メニューに変わるレシピです。

使用商品　ライスペーパー

巻きやすい四角いタイプで、モチモチとした食感のライスペーパーです。
でん粉とお米の素材本来の風味と食感を味わって頂けます。

材料　2人前

ケンミン ライスペーパー：4～5枚
チーズ：適量
米油：適量
■ミートソース
【A】牛豚合挽き肉：150g
【A】たまねぎ：1/4個（50g）
【A】ケチャップ：大さじ2（36g）
【A】お好みソース：大さじ2（36g）
（グルテンフリーのもの）
【A】ミニトマト：5～6個（80g）
【A】セロリ：5cm分（20g）
■米粉のホワイトソース
【B】牛乳：200cc
【B】バター：20g
【B】米粉：20ｇ
【B】塩こしょう：適量
【B】ナツメグ：2振り

作り方

（1）
たまねぎ・セロリ（すじを取る）はみじん切りにする。
ミニトマトはヘタを取り半分に切っておく。

（2）
■ミートソース
【A】を耐熱容器に入れ、電子レンジで加熱する。
【600W：約3分30秒】

（3）
一旦、よく混ぜてひき肉に火が通るまで、さらに電子レンジで加熱する。
【600W：1分30秒】

（4）
■ホワイトソースをつくる。【B】
【作り方】
①フライパンにバターを入れて弱火で溶かす。
米粉を加えて耐熱のゴムべらでよく混ぜながら、約5分しっかり炒めて粉っぽさをなくす。
※フツフツと気泡がわいてくるまで

②牛乳の1/3量を加え、とろみがつくまで全体をしっかりと混ぜる。

③残りの牛乳の1/2量を加え、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
残りの牛乳を加え、とろみがつくまでさらに混ぜ、ひと煮立ちさせる。

④仕上げにお好みで黒こしょう、ナツメグをふる。
●ホワイトソースの詳しい作り方

（5）
深めの耐熱皿（オーブン・トースター可のもの）に米油を塗る。

（6）
ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。
（目安：20～30秒程度）
柔らかくなりはじめたら引き上げて、半分に折りたたむ。

※半分に切ってもOKです。

（7）
①耐熱皿に、もどしたライスペーパーを敷く。（1枚目）
②ミートソース
③もどしたライスペーパー（2枚目）
④ホワイトソース
を順に重ねていく。
※ライスペーパーは合計4～5枚使用します。

（8）
①～④をソースがなくなるまで繰り返したら、最後にチーズをのせる。

（9）
オーブントースターで加熱する。【200℃：約6分】
※お好みで加熱時間を調整してください。

Copyright (c) KENMIN FOODS co., ltd. All rights reserved.