

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。
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）

ミニトマト：5~6個（80g）

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、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

【作り方】
【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】

フライパンにバターを入れ弱火で溶かす。

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。

ツツツと気泡がわいてくるまで

牛乳の1/3量を加え、とろみがつくまで混ぜながら炒める。

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入れて混ぜ、ひと煮立ちさせる。

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（オープン・トースター可のもの）に米油を塗る。

(6) フライパンにぬるま湯をはり、ライスペーパーを1枚もどしながら半分に折りたたむ。

半分に切ってもOKです。

(7) 耐熱皿に、もどしたライスペーパーを敷く。

ミートソース

もどしたライスペーパー

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) ~ 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。