

## 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「もちもち」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）

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  
【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  
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。  
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。  
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) 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）  
柔らかくなり始めたら引き上げて、半分に折りたたむ。  
半分に切ってもOKです。
- (7) 耐熱皿に、もどしたライスペーパーを敷く。（1枚目）  
ミートソース  
もどしたライスペーパー（2枚目）  
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) オープントースターで加熱する。【200W：約6分】  
お好みで加熱時間を調整してください。