

新宿区では食育の推進を目的にメニューコンクールを実施しています。
令和5年度のテーマは
「健康な身体をつくる！カルシウム・鉄たっぷりメニュー」でした。

厚揚げのmisoクリームラザニア

材 料 【材料：4人分】

- ・厚揚げ…4枚
- ☆misoクリーム
- A
 - ・豚ひき肉…150g
 - ・ほうれんそう…80g
 - ・しめじ…1株
 - ・まいたけ…1株
 - ・油…適量
 - ・塩・こしょう…少々
 - ・バター…20g
- ・牛乳…200ml
- ・小麦粉…50g
- ・みそ…大さじ1
- ・しょうゆ…大さじ2
- ☆飾り
- ・スライスチーズ…8枚
- ・パセリ・粉チーズ…各少々
- ・ミニトマト…9個



作り方

- ①厚揚げは十字に4等分に切り分けてから厚さ3等分（5mm程度）に切る。（48枚になる）耐熱容器に16枚敷き詰めておく。
- ②ほうれんそうは1～2cmに切る。しめじとまいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③フライパンに油をひき、Aの材料を順に加えて炒める。塩・こしょうで味を調え、バターと牛乳を加え中火で加熱する。
- ④③に小麦粉をふるいにかけて少量ずつ加え、ゆっくり混ぜながらとろみを出す。とろみが出てきたら、みそとしょうゆを加えて混ぜ、火を止める。
- ⑤①の厚揚げの上に、④のクリームを半分のせ、チーズ、厚揚げ、残りのクリーム、厚揚げ、チーズ順に重ねてのせる。
- ⑥⑤の上にパセリと粉チーズをふりかけ、オーブントースターで上のチーズがこんがりするまで焼く（8分ぐらい）。
- ⑦最後にミニトマトを添える。