

そくほう

♡ 作ってみませんか? ♡

世界NO. 115 2023. 3. 8 志木中給食室

平打ちのパスタを餃子の皮で作ったのでひと手間楽になる

手作りラザニア

Joseph先生は、アメリカのペンシルベニア州の出身ですが、おじい様とおばあ様がチェコ出身だったので、この「Lasagna (ラザニア)」という料理が思い出の献立なのだそうです。イタリアで長い歴史をもつラザニアは、ミートソースとホワイトソース、平打ちのパスタをミルフィーユ状に交互に重ね、最後にチーズをのせてオーブンで焼いたものです。ミートソースとホワイトソースまでは作りましたが、栄養教諭仲間に教えてもらって平打ちのパスタのかわりに餃子の皮を使いました。Joseph先生も大満足の味だったそうです。97%の生徒が「おいしかった」と答えていて食べ残しもまったくありませんでした。「ラザニア、すごくおいしかったです!!細かいところまで手が込んでいて食べ応えがありました!」「Joe先生の故郷でこのような温かい思い出のある和やかな風景を想像してみるととても落ち着きます。"食=生きる"につながっているというのを再度認識できました。」「ラザニア最高においしかったです!!」という感想がたくさん寄せられ大人気でした。



<材料>5個分

ホワイトソース

- 小麦粉(薄力粉) 22g (大さじ3弱)
- バター 22g (大さじ2弱)
- 牛乳 215g
- 生クリーム 25g
- 塩 1.8g (小さじ3分の1弱)
- こしょう 少々(0.2g)
- 餃子の皮(9cm) 5枚

ミートソース

- たまねぎ 120g (小1個くらい)
- 油 1.5g (小さじ3分の1)
- 鶏挽き肉 90g
- ホールトマト 90g
- ケチャップ 60g
- じゃがいも 100g (小1個くらい)
- シュレッドチーズ 40g (おこのみで)
- パセリ 3g (おこのみで)

※グラタン皿(紙カップ小判6)5個

<作り方>

- ① 鍋にバターを入れて小麦粉を30分以上炒めてルウを作り、牛乳と生クリームを加えてホワイトソースを作り塩こしょうをふっておきます。
- ② 鍋に油を入れ、みじん切りにしたたまねぎを加えよく炒めたらそこに挽肉を加えて炒め、熱が通ったらホールトマトとケチャップを加えミートソースを作り、千切りにしてさっとゆでておいたじゃがいもを加えて仕上げしておきます。
- ③ グラタン皿に①を等分に分けて入れ、餃子の皮をのせて、②を等分に分けてのせます。最後にチーズとパセリをちらし、オーブンで(170度15分程度)焼きます。

「ラザニア」のできるまで



①ホワイトソースを作り、カップに入れます。



②?をのせたあと、ミートソースを作って入れます。



③チーズとパセリをのせて



④10分間焼きました。

<栄養価>1人あたり	
エネルギー	210kcal
たんぱく質	8.7g
脂肪分	12.1g
カルシウム	115mg
鉄分	0.5mg
食物繊維	2.8g
マグネシウム	22mg
亜鉛	0.6mg
塩分	1.1g
糖分	0g