



餃子の皮でパパッとラザニア！

☆簡単ラザニア



【材料】大人2人分、子ども1人分 【作り方】

ミートソース缶	1缶
ツナ缶	小1缶
生クリーム	50g
ピザ用チーズ	70g
餃子の皮	12枚
乾燥パセリ	少々

- ①ツナ缶は油を切り、ほぐしてミートソースを混ぜ合わせる。
- ②生クリームとチーズを混ぜる。
- ③餃子の皮の半量を1枚ずつ湯にくぐらせ、すぐに耐熱皿に敷き、半量の①②を順にのせ広げる。
- ④残りの餃子の皮も1枚ずつ湯にくぐらせ③にのせ、残りの①②を順にのせ広げる。
- ⑤180℃に温めておいたオーブンで15分程度焼き焦げ目をつけ、パセリをふる。



キャベツ、白菜、人参、きのこ類など冷蔵庫に余っている野菜で、具たくさんスープをプラスするとバランスの取れた食事になります。



令和5年5月号

