

ワンタンの皮でヘルシーラザニア



※写真イメージです

使った商品はこちら



QUEEN'S
ISETAN
THE
FOOD

ワンタンの皮

ゆでるとなめらかで口当たりの良い商品です。揚げても美味しい!

ワンタンの皮でヘルシーラザニア

[材 料 (3人分)]

豚ひき肉	200g
なす	3本
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/4本
にんにく	1片
トマト水煮缶	1缶
ピザ用チーズ	30g
ワンタンの皮	10枚
トマトケチャップ	大さじ3
オリーブオイル	大さじ2
コンソメ	小さじ1
塩胡椒	少々
ローリエ	1枚
ドライパセリ	適量

[つくり方] 調理時間: 約35分

1. なすはへたをとり縦薄切りにし、オリーブオイル(大さじ1)を熱したフライパンに並べ、両面焼き色がつくまで焼き、一旦取り出す。
2. 玉ねぎ、にんじん、にんにくはみじん切りにしたら、残りのオリーブオイル(大さじ1)を熱したフライパンにローリエと一緒にに入れて炒める。薄く色ついてきたら豚ひき肉を加え、強火で色が変わるまで炒める。
3. 2にトマト水煮、トマトケチャップ、コンソメ、塩胡椒を入れてまぜ、煮立ったら弱火にし10分ほど煮詰める。
4. 耐熱容器になすを並べ、その上にワンタンの皮をのせ、3をかける。これを数回繰り返す、一番上にピザ用チーズをのせる。
5. 4をトースターに入れて、チーズに焼き色がつくまで15分ほど焼く。

〔このレシピ1人分の摂取カロリー〕

乾麺ラザニアシートと比較し、カロリー約11%オフ