

アレンジレシピ

挽肉とたっぷりビーンズのトマトソースで作る 大根のラザニア風



〈材料 2~3人分〉

大根 300g (皮をむいてスライサーでスライスしたもの)

塩 ふたつまみ

【ミートソース】

挽肉とたっぷりビーンズのトマトソース 1袋

豚ひき肉 100g

玉ねぎ 1/4 個 (みじん切り)

ニンニク 1片(みじん切り)

白ワイン(料理酒でも代用可能)大さじ 3

オリーブオイル 大さじ 1

しめじ 30 g (いしづきを取りほぐしたもの)

カットトマト缶 200g

みりん 小さじ 1

ケチャップ 大さじ 1・1/2

こしょう 小さじ 1/4

Ⓐ

【ホワイトソース】

木綿豆腐 250g

⑧ [マヨネーズ 小さじ 5
コンソメ顆粒 小さじ 1
塩 ふたつまみ]

ピザ用チーズ 30g

パセリ(乾燥) 適量

〈作り方〉

① 大根をボウルに入れ、塩でもみ 10 分置いた後、しっかり水気を絞る。

② 【ミートソース】

フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎとニンニクを炒める。

豚ひき肉と白ワインを入れて肉の色が変わったら『挽肉とたっぷりビーンズのトマトソース』と④を加え、中火で約 7~8 分間煮て火を止める。

③ 【ホワイトソース】

耐熱皿に豆腐をのせ、キッチンペーパーで包む。ラップをせずに、600W のレンジで約 2 分加熱する。加熱した豆腐を裏ごししてボウルに入れ、⑧と混ぜる。

④ グラタン皿に①、②、③を順番に重ねる。これを 2 回繰り返し、最後にピザ用チーズをのせる。オーブントースターで約 20 分、大根に火が通るまで焼く。焼き色が強くなりそうならアルミホイルを被せる。仕上げにパセリを振る。

挽肉とたっぷりビーンズのトマトソースで作る

真鰐のグラタン



〈材料 2人分〉

挽肉とたっぷりビーンズのトマトソース 1袋
真鰐(生) 2切れ(1cm厚さのそぎ切り)
ブロッコリー(下茹でしたもの) 2個
ピザ用チーズ 適量
パン粉 大さじ2
オリーブオイル 小さじ1
オリーブオイル(真鰐焼き用)少々

〈作り方〉

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、真鰐を焼いて耐熱皿に入れ、『挽肉とたっぷりビーンズのトマトソース』をかける。
- ② ピザ用チーズ、パン粉、ブロッコリーをのせ、オリーブオイルを回しかける。
- ③ トースターまたはオーブンで焼き色がつくまで焼く。

挽肉とたっぷりビーンズのトマトソースで作る

白菜と玉ねぎの塩麹スープ



〈材料 1人分〉

挽肉とたっぷりビーンズのトマトソース 1袋
白菜 50g (ざく切り)
玉ねぎ 1/2個(薄切り)
塩麹 大さじ1
水 80ml
太白胡麻油(なればオリーブオイルやサラダ油でも代用可能) 小さじ1程度
黒糖(なれば砂糖で代用可能) 小さじ1

〈作り方〉

- ① 鍋に太白胡麻油を熱し、玉ねぎと黒糖を加え、玉ねぎが焦げないようしんなりするまで炒める。
- ② 白菜を加え、油が全体にまわるまで炒める。
- ③ 『挽肉とたっぷりビーンズのトマトソース』と水 80ml を加え、中火で3~4分間煮て、器に盛り付ける。

〈ポイント〉

- ・白菜はあらかじめ塩麹で軽くもむとよい。

帆立ときのこの豆乳クリームソースで作る

ほうれん草ときのこの雑炊



<材料 2人分>

ほうれん草 50g

帆立ときのこの豆乳クリームソース 1袋

ご飯 180g

- Ⓐ [白だし 大さじ1
和風顆粒だし 小さじ1
水 250ml]

<作り方>

- ① ほうれん草をラップに包み、600Wのレンジで約1分加熱する。水にさらして水気を切り、一口大に切る。
- ② 鍋にⒶと『帆立ときのこの豆乳クリームソース』を入れ中火にかける。
- ③ 沸騰したらご飯を加え、ひと煮たちしたらほうれん草を加え器に盛り付ける。

帆立ときのこの豆乳クリームソースで作る

クリーミーおやき



<材料 2~3人分>

帆立ときのこの豆乳クリームソース 1袋
じゃがいも 中サイズ 2~3個（皮をむいて正味 400g 程度）
オリーブオイル 少々
塩・白こしょう 少々

<作り方>

- ① じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水で洗う。耐熱ボウルに入れ、ラップをかける。
- ② 600Wのレンジで約4分加熱する。（固い場合は1分ずつ追加してください。）
- ③ ボウルにじゃがいもを入れ潰し『帆立ときのこの豆乳クリームソース』を入れ、よく混ぜる。
- ④ フライパンにオリーブオイルを熱し、スプーンで③を落とし入れ、小判型に整える。
- ⑤ 弱火でじっくりと焼きいい焼き色がついたら裏返し、反対側も焼き色がつくまで焼く。

帆立ときのこの豆乳クリームソースで作る

白菜とほうれん草のクリーム煮



〈材料 2人分〉

帆立ときのこの豆乳クリームソース 1袋
白菜 200g (1cm幅のざく切り。葉と芯に分けて切っておく)
ほうれん草 1/2束
玉ねぎ 1/2個(薄切り)
ベーコン(塊) 100g (1cm幅に切る)
コンソメ ひとつまみ
塩・こしょう 少々
オリーブオイル 小さじ1

〈作り方〉

- ① ほうれん草をラップに包み、600Wのレンジで約1分加熱する。
水にさらし水気を絞り3cm幅に切る。
- ③ 鍋または深めのフライパンにオリーブオイルを熱し、ベーコン、玉ねぎ、白菜の芯、白菜の葉の順に炒め、しんなりしたらほうれん草も加え軽く炒める。
- ④ 『帆立ときのこの豆乳クリームソース』とコンソメを加え、弱火でやさしく混ぜながら約3分間煮る。塩・こしょうで味を整え、皿に盛り付ける。お好みでこしょうをふってもよい。(分量外)