

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

④ 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①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

### 真鱈のグラタン



#### 〈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

真鱈(生) 2 切れ(1 cm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 (真鱈焼き用)少々

#### 〈作り方〉

- ① フライパンにオリーブオイルを熱し、真鱈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

### 白菜と玉ねぎの塩麴スープ



#### 〈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)

塩麴 大さじ1

水 80ml

太白胡麻油(なけ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(なけ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麴で軽くもむとよい。

## 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

- ④
- |   |             |
|---|-------------|
| ┌ | 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④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 200 g (1 cm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 (1 cm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 3 cm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)