


| 材料                                  |  | 1人前   | 料理の特徴   |
|-------------------------------------|--|-------|---|
| 材料名                                 |  | 分量(g) | 米粉ラザニアを使用した、クリームパスタです。<br>米粉のもっちり感が、クリーム系のパスタには相性がばっちりです。   |
| 米粉ラザニア                              |  | 20g   |   |
| ベーコン・せん                             |  | 8g    |  <h2 style="color: pink;">クリームパスタ</h2> |
| にんじん                                |  | 10g   |   |
| たまねぎ                                |  | 30g   |   |
| しめじ                                 |  | 5g    |   |
| コーン                                 |  | 10g   |   |
| パセリ                                 |  | 0.5g  |   |
| 牛乳                                  |  | 25g   |   |
| バター                                 |  | 1g    |   |
| 生クリーム                               |  | 5g    |   |
| ベシャメルソース                            |  | 6g    |   |
| ホワイトソース                             |  | 4g    |   |
| コンソメ                                |  | 0.25g |   |
| 塩                                   |  | 0.3g  |   |
| こしょう                                |  | 少々    |   |
| 作り方                                 |  |       |   |
| ①鍋にベーコンを入れて炒める。                     |  |       |   |
| ②たまねぎ、にんじんを入れて煮る。                   |  |       |   |
| ③②が煮えたら、コーン、しめじ、茹でたラザニア、牛乳、調味料を入れる。 |  |       |   |
| ④最後にバター、生クリーム、パセリを入れて、出来上がり。        |  |       |   |
| 栄養価                                 |  |       |   |
| エネルギー                               |  |       |   |
| たんぱく質                               |  |       |   |
| 脂質                                  |  |       |   |
| カルシウム                               |  |       |   |
| マグネシウム                              |  |       |   |
| 鉄                                   |  |       |   |
| 亜鉛                                  |  |       |   |
| ビタミンA                               |  |       |   |
| ビタミンB1                              |  |       |   |
| ビタミンB2                              |  |       |   |
| ビタミンC                               |  |       |   |
| 食物繊維                                |  |       |   |
| 食塩相当量                               |  |       |   |
|                                     |  |       | <div style="border: 1px solid green; padding: 5px; display: inline-block;">調理のポイント</div> 米粉ラザニアは、先に約5分程度茹で上げておく。          |

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

| 製品画像  | 商品名                    | 規格  | 供給価格 | 特徴   |
|---|------------------------|-----|------|--|
|  | りぞねっと<br>乾燥 米粉<br>ラザニア | 1kg | 840円 | 「無添加」「無小麦粉」の乾燥麺です。小麦パスタ・マカロニ風の料理に対応可能です。<br>シチュー・カレーなど、煮込み料理の具材としてそのまま使用できます。<br>茹でて水洗いし、サラダなどの具材に。同じく茹でてパスタ風に。クリーム系のパスタなどに最適です。<br><br>茹で上がりには約5分を要します。<br>(幅 11~14mm 長さ 30~42mm) |