

# 主菜

## 白菜のラザニア風

野菜摂取目標量は 1日 350g 以上  
～野菜料理を 5 皿食べよう～



### ● 1 人分栄養量

1 食分の野菜量 (付け合わせ除く) 175g

エネルギー：250kcal たんぱく質：14.2g

脂質：13.1g 食塩相当量：1.5g

### 【材料】 4人分

白菜 … 400g  
豚かたロース肉 (薄切り) … 200g  
ぎょうざの皮 … 12 枚  
水 (蒸し煮用) … 50ml  
ピザ用チーズ … 40g  
付け合わせ (ミニトマト) … 4個

A { カットトマト缶 … 300g  
顆粒コンソメ … 大さじ 1  
ウスターソース … 大さじ 1  
砂糖 … 小さじ 2  
乾燥パセリ … お好みで

### 【作り方】

- ① 白菜はざく切りにする。豚かたロース肉は 5cm の長さに切る。
- ② ボウルに A の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ソースを作る。
- ③ フライパンに水を入れ、白菜→豚肉→ぎょうざの皮→ソースの順に 2 回重ねて中火にかけ、沸騰してきたら蓋をして、弱火で 15 分程加熱する。
- ④ 豚肉に火が通り、全体がなじんだらピザ用チーズをかける。再度蓋をして余熱でチーズが溶けるまでおく。
- ⑤ 取り分けてパセリを散らす。

白菜と豚肉の重ね蒸しのアレンジ料理です。一般的なラザニアよりもヘルシーかつオープン要らずで作ることができます♪ ※フライパンは直径 24cm のものを使用しています。