



スポーツ

## まごラザニア

### +++++ おすすめポイント +++++

- ・トマトの酸味で食欲のない方も摂取しやすい一品です。
- ・たんぱく質、炭水化物、カルシウムを摂取することができます。
- ・まごうどんを加えることで食べやすくしました。

1人分のエネルギー 280 kcal  
たんぱく質 12.9 g 脂質 8.2 g 塩分 1.3 g

材料 (2人分)

材料		ホワイトソース	
まごうどん(ゆで)	110 g	牛乳	300 g
トマト缶	45 g	薄力粉	18 g
冷凍むきえび	20 g	コンソメ	2 g
冷凍あさり	10 g		
冷凍いか	5 g		
玉ねぎ	20 g		
ブロッコリー	10 g		
水	30 g		
コンソメ	1 g		
バター	4 g		
粉チーズ	4 g		

下準備

- ・まごうどんは茹でておく。
- ・ブロッコリーは一口大に切り茹でておく。

作り方

- ① それぞれ材料をそろえる。  
いかは1cm幅に切る。
- ② 玉ねぎをみじん切りにしバター(2g)で炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ったらトマト缶を加え中火で熱する。
- ④ ブロッコリー・むきえび・あさり・いかを加える。
- ⑤ 火が通ったらまごうどんを加え、煮立ったら残りのバターを加えて火を止める。
- ⑥ 別の鍋に牛乳・薄力粉を加えダマにならないようによくかき混ぜ火にかける。とろみがでてきたらコンソメを加えさらに煮詰める。
- ⑦ 器に⑤を加えその上にホワイトソースをかける。
- ⑧ 粉チーズをかけ、表面に焦げ目がつく程度にオーブンで焼く。

