

【フランス料理レシピ】手軽でおいしい野菜たっぷりラザニアの作り方



お野菜たっぷりのラザニアを作りましたのでご紹介します

。週末にのんびり子供と遊びながら、本を読みながら、時々かき混ぜるだけでお部屋いっぱい美味しい香りが広がります。意外と手軽にできるのでぜひ作ってみてくださいね。

野菜たっぷりラザニアの材料

~材料~

にんにく
オニオン
人参
パプリカ
ズッキーニ
なすび
ひき肉
トマト缶
マッシュルーム

~調味料~

赤ワイン
ケチャップ
バルサミコ酢
醤油
鳥ブイヨン（今回なかったので鶏ガラで代用）
塩、胡椒

作り方と手順

作り方は写真と共に解説しますね ^ ^



- 1) ニンニクをみじん切りにしてオリーブオイルと弱火で炒める。
- 2) オニオン 人参 パプリカ ズッキーニの順で炒める。



3) なすびも入れるよ。(シマシマ模様のなすびです、美味しいです。)



4) お野菜に火が通ったらミンチ肉を入れる。お肉もばらけました。



5)

お肉にも火が通ったらトマト缶を入れる

。こ

の時に好

きな調味料を入れ

ます。色々入れて好みの味を見つ

けるのも楽しいですよ。**バルサミコ酢**

は絶対ちょっと入れてみて下さい。味がはっきりします！最初はバラバラな味が時間とともにいい感じに混ざり合います。



6) このトマト缶がYaskoイチオシです。最初は水分が出るのですが弱火でぐつぐつします。



7) 1時間位弱火でコトコトしたらマッシュルームをどーんに入れる。



何と今回は**3時間ぐつぐつ**
しました！（普段は2時間位かな）底が焦げないように時々かき回すだけです。



8)

ソースがいい味になったら**パスタ ソース パスタ**

の順でお皿に重ねる。バリラのラザニアパスタは茹ですずにそのまま使えるので好きです。



9)
その上にチーズを削ってかける。そしてオーブンへ。
。エメンタルチーズが一般的だけど、我が家はコンテが好きです。



とろけるチーズでも良いですね。



焼き上がったのがこれ！

実は今回はチーズを乗っけるまでを前日にやって、一晩置いてから焼きました。そのせいか、味が落ち着いていました！（我が家は週末に料理をあらかじめ用意しておくんですよ）



10)

食べたい分だけ取って、召し上がれ 煮込み系は時間をかければかける程美味しく出来る気がします

最後に

実はこの時、同時に「あったかお野菜スープ」も煮込んでいたのです。これで何日かしばらく我が家の食卓は持ちます（笑）。皆さんは最近どんなものを作りましたか？秘伝レシピがあったらこっそり教えて下さいね ^^

執筆 Yasko

オンラインフランス語学校

ENSEMBLE EN FRANÇAIS

アンサンブルアンフランセ

オンラインフランス語学校アンサンブルアンフランセは、プロの講師によるマンツーマンのスカイプレッスンが1回1500円～受講できます。いつでもどこでも手軽に受講できる利便性と生徒一人一人にカスタマイズされた質の高いレッスンが好評です。

