

## 〈たけのこ〉

## たけのこの和風ラザニア

☆ たけのこ豆腐を使って、優しい味に仕上げました。 ☆

《1人分のエネルギー量 293 kcal》

## ◎材料と分量(2人分)

・たけのこ	/	140g	・アスパラガス	/	1本
・木綿豆腐	/	150g	・バター	/	5g
A			・小麦粉	/	大さじ1
{ ・しょうゆ	/	大さじ1	・牛乳	/	1カップ
{ ・砂糖	/	小さじ1	・みそ	/	小さじ1.5
{ ・みりん	/	小さじ2弱	・パン粉	/	適量
・サラダ油	/	小さじ2	・チーズ	/	適量
・玉ねぎ	/	40g	・刻みのり	/	適量
・しめじ	/	40g			

## ◎作り方

- ① たけのこを100gはいちょう切り(a)、40gはみじん切り(b)にする。玉ねぎは薄切り、しめじは石づきを取ってほぐす。アスパラガスは塩ゆでして、2cm長さの斜め切りにする。木綿豆腐は水切りして、形を崩しておく。
- ② 鍋にサラダ油を入れて熱し、豆腐をポロポロになるまで炒め、(b)を加えてサッと炒め合わせ、Aで調味し、水気がなくなるまで炒める。
- ③ 別の鍋にバターを入れ、玉ねぎ、しめじを炒める。火が通ったら弱火にし、小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。牛乳も加え、みそで味つけし、とろみがつくまで煮込む。
- ④ 耐熱皿に、(a)、②、③の順で2層に重ねる。
- ⑤ 表面にアスパラガス、チーズ、パン粉をのせて、オーブントースターで約12分焼く。お好みで刻みのりをふりかける。

