

ラザニア風茄子シュウマイ

パーティーにおすすめ、大人も子どももみんなが好きな味

材料（4人分）

ミートソース	なす…2本
豚ひき肉…200g	青菜…1/4束
オリーブオイル	ズッキーニ…1/3本
…大さじ2	パプリカ…(赤、黄、緑)
玉葱…1/2個	各20g
A 舞茸…1/2パック	溶けるチーズ…120g
人参…1/2本	バター…大さじ2
ニンニク…1片	オリーブオイル…大さじ2
トマト…1個	シュウマイの皮…24枚
(又はトマト缶1/3個)	

作り方

- ① Aの材料でミートソースを作っておく。(市販のものでも良い)
- ② なすは皮が黒くなるまで直火で焼く。冷めてから皮をむき、3cmに刻む。
- ③ ズッキーニは縦に平たく4枚に切る。
- ④ 青菜は茹でて細かく刻み絞る。各色のパプリカはみじん切り。
- ⑤ オーブンの天板にオリーブオイルを塗り、シュウマイの皮を並べる。皮に①を大さじ1のせ、皮、②とチーズ、皮、①、皮、③とチーズ、皮、①と④、皮、と交互に載せ、最後にたっぷりのチーズとバターをのせる。200℃のオーブンで10分焼く。トースターで5分焼いても良い。熱いうちにパプリカのみじん切りを色どりよく飾る。

パリパリ感が
ピザみたい



かぼちゃの甘煮 あき

調味料を混ぜるだけ レンジでチンして あっという間に出来上がり

材料（4人分）

カボチャ…250g 砂糖…大さじ2 だしつゆ…大さじ2

作り方

- ① かぼちゃのヘタは取り除き、種を取って、皮はまだらにむいて、3cm角に切る。
- ② 耐熱容器にかぼちゃを入れ、分量の砂糖、だしつゆをふりかけ、ラップをして600wのレンジで3分蒸す、硬かったらもう30秒蒸す。甘くて美味しい煮物が簡単に出来上がり。

やわらかくてあま〜い!

