

【材料・分量(1人分)】

スパゲッティ-----50g
 合いびき肉-----75g
 玉ねぎ-----1/4個
 マッシュルーム-----2個
 薄力粉-----5g
 サラダ油-----小さじ1/2
 塩-----適量
 こしょう-----適量
 パン粉-----適量
 レモン汁-----お好みの量

【A】
 豆乳のカプレーン無糖-----110g
 牛乳-----50g

【B】
 ミックスチーズ-----50g
 豆乳のカプレーン無糖-----35g

【作り方】

- 1 スパゲッティは塩を入れたたっぷりの湯で表示時間より1分短くゆで、玉ねぎとマッシュルームをみじん切りにする。
- 2 熱したフライパンにひき肉を入れて炒め、塩こしょうで軽く味つけをし、火が通ったら別皿に一旦取り出す。
- 3 2のフライパンの油を拭き取って新たにサラダ油をひき、玉ねぎを半透明になるまで炒めたら、マッシュルームを加えて炒める。
- 4 2のひき肉をフライパンに戻し入れ、薄力粉を入れてダマが残らないようにへらでしっかり混ぜる。
- 5 そこに【A】を加え、塩こしょうで味つけをしながら混ぜる。
- 6 ゆであがったスパゲッティと5のソースを混ぜてグラタン皿に盛りつけ、上から【B】、パン粉の順でのせて、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いてできあがり。

*お好みでレモン汁をかける。

所要
時間

45分

ボロネーゼグラタン



・POINT・

「レコールバンタン産学プロジェクト」のレシピコンテストで、高校1年生が考案した“フード&スイーツ部門の最優秀賞レシピ”です。(2023年3月開催)スパゲッティ以外にも、マカロニやごはんを入れてもgood!最後にレモン汁をかけると、さっぱりおいしく仕上がります。

エネルギー	: 503kcal	たんぱく質	: 36.8g
脂質	: 39.2g	炭水化物	: 20.5g
食物繊維	: 7.6g	食塩	: 1.9g

栄養価(1人分)