



11/30(水) 長ねぎと油揚げのラザニア

(材料)

長ねぎ

油揚げ

牛乳

バター

小麦粉

市販のミートソース

溶けるチーズ

塩こしょう

- ① フライパンにバターを熱し、長ねぎを炒める。塩こしょうする。
- ② しんなりしたら小麦粉を加えて炒め、牛乳を少しずつ入れる。
- ③ ダマにならないよう絶えず混ぜながら、ソース状になるまで煮る。
- ④ 耐熱皿に、細切りにした油揚げ、③、ミートソースの順に重ねる。
- ⑤ 2 回繰り返して溶けるチーズを乗せて、表面に焼き色が付くまで、オーブントースターで焼く。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。