



春野菜とシーフードのラザニア

春の恵みたっぷり!シーフードラザニア シーフードラザニアに、春食材のアスパラと新玉ねぎを使った春レシピ。食材の食感と旨味が調和した、季節感溢れる一皿です。夜ご飯にワインと一緒に楽しんだり、ホームパーティーの一皿としても喜ばれる、ボリュームミーな一品です。

使用商品

- #108 ラザニア
- フェルーチェ ざくざくトマト
- 冷凍モッツアレラチーズ IQFブロック

(2人分)

- ラザニアシート 6枚
- シーフードミックス 100g
- アスパラガス 4~5本
- 新玉ねぎ 1/2個
- ざくざくトマト 1パック(390g)
- にんにく 1片(お好みで)
- 市販のホワイトソース 200ml
- バター 30g

固形コンソメ 1個

- オレガノ 少々
- 塩こしょう 適量

材
料

- 粉チーズ 適量
- とろけるチーズ 適量

①シーフードミックスを解凍する。アスパラガスを洗い、根元の固い部分を切り落とす。玉ねぎ、にんにくをみじん切りにする。

(2)アスパラガスの頭を2cm(一番上に飾る用)、残りは1cmに切る。湯を沸かして、ティースプーン山盛り1杯ほどの塩を加えてアスパラガスを1分半ゆでる。

(3)フライパンにバターを入れ溶かす。にんにくを香りが出るまで炒め、玉ねぎを加えて少し透き通るまで炒める。アスパラガス、シーフードミックスを加えて軽く炒める。トマトパック、コンソメ、オレガノを加え、塩こしょうで味を調える。水気が無くなるまで煮込む。

(4)オーブンを 180度に予熱しておく。

(5)耐熱皿の底にホワイトソースを薄く広げる。ラザニアシート、シーフードトマトソースの順で重ね、材料がなくなるまで繰り返す。最後にとろけるチーズをのせる

手
順

(6)オーブンで20分~25分焼く。