

4月ver.

低糖質

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

キャベツで作る！簡単ラザニア風

材料 [2人分]

キャベツ	…1/2個	ピザ用チーズ	…40g
豚ひき肉	…150g	パセリ(乾)	…適量
カットトマト缶	…1/2缶		
A	顆粒コンソメ	…小さじ2	
	中濃ソース	…小さじ2	
	トマトケチャップ	…小さじ2	
	こしょう	…少々	



1人分248kcal / 塩分2.3g



作り方

- ①耐熱皿に豚ひき肉、トマト缶、Aを入れ混ぜ、ラップをして600Wの電子レンジで4分加熱する。
ラップを外し、もう一度ほぐすように混ぜてから、さらに豚ひき肉の色が変わるまで、加熱する。
※余ったトマト缶は保存袋に入れ、空気を抜きながら袋の口を閉じ、冷蔵庫で保存しましょう。
- ②キャベツは1枚ずつにはがし、一口大に切り、600Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③耐熱皿(※①とは別皿)に①、②の順に交互に層になるように重ねていく。
- ④③にピザ用チーズとお好みでパセリをかけて、トースターで10分程度焼き、焼き色が付いたら完成。



ラザニアの代わりにキャベツを使用することで、満足感がいながら、
カロリーを抑えられます！市販のトマトソースやホワイトソースを使っても◎