

# \ Let's cook! /

料理名

作った写真を  
はり付けてみよう



コメント

材料：  
1人分（大食いチャレンジ  
用）人分

- ラザニアシート：20枚
- ミートソース：1.5kg（牛挽肉、トマトソース、玉ねぎ、にんにく、ハーブで作る）
- ベシャメルソース：1L
- モッツアレラチーズ：500g
- パルメザンチーズ：200g

作り方

1. ミートソースとベシャメルソースをそれぞれ別々に作る。
2. ラザニアシートを茹でておく。
3. 耐熱の深いベーキングディッシュに、ミートソース、ラザニアシート、ベシャメルソース、モッツアレラチーズの順に層を作り、最上部にパルメザンチーズを振りかける。
4. 180度に予熱したオーブンで40分間焼く。
5. オーブンから出したら、海の塩と海藻で装飾し、海の怪物が潜

- 海の塩：少々
- 海藻（装飾用）：適量

む様子を表現する。