

ほうれん草とリコッタチーズのカネロニ



材料 (2人分)

パスタシート 9cm 角	8枚程度
ベシャメルソース	200g
リコッタチーズ	200g
ほうれん草	100g
パルミジャーノ	30g
卵黄	1個
牛乳	100cc
バター	適量
塩・コショウ	適量
ナツメグ	少々



作り方

- 1.ほうれん草をさっと茹でて、軽く絞って水気を切って細かく切る。
- 2.リコッタチーズを裏ごし、ほうれん草、パルミジャーノ、卵黄、塩、コショウ、ナツメグを混ぜ合わせる。
- 3.四角くカットしたパスタシートにフィリング（具材）をのせて筒状に丸めて包む。（カネロニ完成）
- 4.ベシャメルソース（ホワイトソース）に牛乳を加えて濃度を調整する。
- 5.耐熱容器にバターを塗って、カネロニを敷き詰めベシャメルソースをかける。
- 6.パルミジャーノを上からふりかける。
- 7.アルミホイルをかぶせ、200度のオーブンで30分焼く。