



## フィンランド共和国

### リハマカローニ・ラーティッコ

(マカロニとひき肉のオープン焼き)

ホワイトソースを使わないので  
あっさりしていて、作るのも簡単!



#### 栄養成分 1人分

エネルギー	442kcal
たんぱく質	24.4g
カルシウム	246mg
食塩相当量	1.8g

#### 作り方

- 1 たっぶりの湯を沸かし、塩を加えてマカロニを入れ、表示通りの時間で茹で、ざるにあげてサラダ油をまぶします。
- 2 玉ねぎはみじん切りにします。
- 3 フライパンを中火で熱し、合いびき肉を炒めます。脂が出てきたら②の玉ねぎを加えてさらに炒め、【A】で調味し、①のマカロニを加えて混ぜ合わせます。
- 4 ボウルに【B】の卵を割り入れ、その他の【B】の材料を加えてよく混ぜ合わせます。
- 5 グラタン皿に薄くバターを塗り、③を入れて④を注ぎ、ピザ用チーズを散らします。180℃に予熱したオーブンで30～40分焼きます。

#### 材料 4人分

マカロニ	100g
塩	適量
サラダ油	少々
合いびき肉	250g
玉ねぎ	1個(200g)

#### 【A】

塩	小さじ2/3
ナツメグパウダー	小さじ1/3
こしょう	少々

#### 【B】

卵	2個
明治おいしい牛乳	2カップ
塩、こしょう	各少々

明治北海道バター	適量
明治ピッツァミックスチーズ	50g