

ほうれん草とリコッタのカンネローニ

合計加熱調理時間 約 **33** 分

[1人分：406kcal／食塩相当量：3.6 g]

筒状のパスタに濃厚なミートソースを詰めたイタリアの定番料理。お肉の旨みとチーズの香りが口いっぱいにひろがります。



分量

6人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	－	3分	100℃	－
2	コンビ	100%	15分	200℃	－
3	コンビ	100%	15分	200℃	－

材料（6人分）

カンネローニ（ゆでる）	18本
ほうれん草	400g
＜材料a＞	
リコッタチーズ	200g
パルミジャーノA（すりおろす）	30g
卵（溶きほぐす）	1個
ナツメグ	少々
塩	小さじ1
＜材料b＞	
牛ひき肉	200g
タマネギ（みじん切り）	150g
ニンジン（みじん切り）	100g
セロリ（みじん切り）	100g
ニンニク（みじん切り）	2片
オリーブ油	大さじ2
＜材料c＞	
塩	小さじ2
こしょう	少々
カットトマト	600g
パルミジャーノB（すりおろす）	20g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

作り方

- 65mmの穴あきホテルパン1枚にほうれん草を入れて、【設定1】で予熱後、加熱する。
- 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、水気をよく切りみじん切りにして、＜材料a＞と混ぜ合わせる。
- ゆでたカンネローニに2をつめる。
- 65mmのホテルパン1枚に＜材料b＞を入れ、【設定2】で予熱後、加熱する。
- 加熱開始10分後ホテルパンを取り出し、＜材料c＞を加え混ぜ戻し入れる。
- 加熱完了後、5のホテルパンを取り出す。
- 65mmのホテルパン1枚に6のソースの1/4量を敷き詰め、3を並べ、残りの6のをのせ、パルミジャーノBをかけて、【設定3】で予熱後、加熱する。