

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**38**分

[1人分：407kcal／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

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	－	3分	100℃
2	コンビ	100%	20分	200℃
3	コンビ	100%	15分	200℃

材料（12人分）

カンネローニ（ゆでる）	36本
ほうれん草	800g
<材料a>	
リコッタチーズ	400g
パルミジャーノA（（すりおろす））	60g
卵	2個
ナツメグ	少々
塩	小さじ2
<材料b>	
牛ひき肉	400g
タマネギ（みじん切り）	300g
ニンジン（みじん切り）	200g
セロリ（みじん切り）	200g
ニンニク（みじん切り）	4片
オリーブ油	大さじ4
<材料c>	
塩	大さじ1・ 1/3
こしょう	少々
カットトマト	1200g
パルミジャーノB（すりおろす）	40g

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

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2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2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。