



メニュー

手動オープン

使用付属品



設定温度の目安
220℃

材料 (約19.5×11.7×高さ3.7cm耐熱性焼き皿2皿分)

| | |
|------------------------------|----------|
| マカロニ | 40g |
| 鶏もも肉 (1cmの角切り) | 50g |
| むきえび (背わたを取る) | 50g |
| 玉ねぎ (薄切り) | 50g |
| マッシュルーム缶 (スライス) | 25g |
| ホワイトソース | カップ1 1/2 |
| ホワイトソースの作りかた | |
| ナチュラルチーズ (細かく刻んだもの) | 40g |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 塩・こしょう | 各適量 |

対象機種：N100Tシリーズ

作り方

- マカロニはゆでてざるにあげ、サラダ油 (分量外) をまぶす。
- グラタン皿にバター (分量外) を塗っておく。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油大さじ1を入れてから「**中火**」にする。
- 鶏もも肉、むきえび、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、塩、こしょうをふる。
- 4**に**1**を合わせホワイトソースの半量を加えて混ぜる。
- グラタン皿に**5**の具をのせ残りのホワイトソースをかけ、チーズを散らす。
- 6**を平皿にのせ、「メニュー」の「手動オープン」「**220℃**」を選び、「スタート」ボタンを押し、様子を見ながら約15～20分焼く。

ホワイトソースの作りかた



| | 1カップ分 | 1 1/2カップ分 | 2カップ分 |
|--------|-------|-----------|-------|
| バター | 20g | 25g | 40g |
| 薄力粉 | 15g | 20g | 30g |
| 牛乳 | 200mL | 300mL | 400mL |
| 塩・こしょう | 各少々 | 各少々 | 各少々 |

- 牛乳に、塩、こしょうを入れて混ぜる。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、バターを入れて、メニューの「**焼き物**」「**120**」を選び、「スタート」ボタンを押す。
- 表示部に「**適温**」が表示され、バターが溶けたら薄力粉を入れ、耐熱べらを使い、粉っぽい感じがなくなるまでよくいためる。(約2～3分)
- 3**に**1**を入れ、ダマにならないよう、最初の約1～2分は手早くかき混ぜ、とろみがつくまでかき混ぜ、加熱を止める。とろみは、耐熱べらでフライパンをなぞると線が残るくらいを目安にする。