



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



メニュー

手動オープン

設定温度の目安
200℃

材料（4人分）

マカロニ	60g
鶏もも肉(1cmの角切り)	80g
むきえび(背わたを取る)	80g
玉ねぎ(薄切り)	80g
マッシュルーム缶(スライス)	40g
牛乳	カップ2
バター	35g
薄力粉	30g
塩・こしょう	各少々
ナチュラルチーズ(細かく刻んだもの)	30g
サラダ油	大さじ1

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。
- フライパンをIHヒーターの中央に置き、サラダ油を入れて、「**中火**」で加熱し、鶏肉、むきえび、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、塩、こしょうをふり、取り出す。
- バターを入れ、「**中火**」で加熱し、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炒める。
- 3**に牛乳を入れ、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る。
- 2**と**1**をフライパンに入れ、全体が混ざったら加熱を止め、チーズを散らす。
- グリルドアを開き、**5**のフライパンを皿受けの中央に置き、取っ手を外して、「メニュー」の「**手動オープン**」「**200℃**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、様子を見ながら約25～30分焼く。