



グラタン



火力の目安  
中

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
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

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「**グラタン**」「**中**」を選び、「**スタート**」ボタンを押し、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。