



IHヒーター

火力の目安
中火

使用フライパン



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 |

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。