



IHヒーター

火力の目安  
中火

メニュー

手動オープン

設定温度の目安  
200℃

使用フライパン



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。

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 |