

# マカロニグラタン



## 加熱の目安

加熱：約19分

## 1回に作れる分量

1~2人分

## 使用付属品



黒皿 下段

## カロリー

531kcal

## 塩分

1.8g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-F5B対応レシピです。

## 注意



指示

黒皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオープン用手袋を使う



指示

具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかに使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切ったものを使ってください

## 作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- 深めの耐熱容器にAを入れ **レンジ 600W 約2分50秒** で加熱し、マカロニと合わせる。（調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた **レンジ 出力(W)** と加熱時間をご確認ください。）
- ②に**ホワイトソース**の1/2量を加えてあえる。
- バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りの**ホワイトソース**を全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 黒皿に④を並べ、**下段**に入れ **グラタン 17 マカロニグラタン** で加熱する。

材料	1人分	2人分
マカロニ	20g	40g
A 鶏もも肉（1cm角切り）	25g	50g
A 殻つきえび（尾と殻を取り、背わたを取って半分に切る）	2尾（約40g）	4尾（約80g）
A 玉ねぎ（薄切り）	25g	50g
A マッシュルーム（缶詰、薄切り）	小1/4缶（約13g）	小1/2缶（約25g）
A バター	5g	15g
A 塩、こしょう	少々	少々
<b>ホワイトソース</b>	カップ 3/4	カップ 1・1/2
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g

## グラタンのコツ

### 容器は

耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラスのグラタン皿を使ってください。

**レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません**

容器変形の原因になります。

### ホワイトソースは

市販の物を使ってもいいでしょう。

### 焼くときの皿の置きかたは

下図のように並べてください。



### 焼く前に冷めてしまったら

具やソースがあたたかいうちに焼きます。焼く前に冷めてしまったら **レンジ** **500W** で人肌くらい（約40℃）にあたためてから焼きます。

### 加熱室は冷ましてから

**オープン**、**グリル**、**脱臭** 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりにません。

### 具の状態によって焼き色が違う

ホワイトソースのかたさやチーズの種類、食品メーカーによって、焼き色が異なります。

### 焼きむらが気になるときは

残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

### 冷凍グラタンは **マカロニグラタン** では焼けません

**市販の冷凍グラタン**を参照して様子を見ながら加熱します。

**マカロニグラタン** **ほたてとキムチのグラタン** 分量と作りかた② **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

**えびのトマトソースグラタン** 分量と作りかた③ **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	<b>レンジ</b> 出力(W)	加熱時間
1人分	<b>600W</b>	約1分20秒
2人分	<b>600W</b>	約2分50秒

**野菜のグラタン** 分量と作りかた① **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

かぼちゃ

分量	<b>レンジ</b> 出力(W)	加熱時間
1人分	<b>500W</b>	約40秒
2人分	<b>600W</b>	約1分30秒

カリフラワー

分量	<b>レンジ</b> 出力(W)	加熱時間
1人分	<b>500W</b>	約20秒
2人分	<b>600W</b>	約50秒

### 加熱が足りなかったときは

**グリル** で様子を見ながら加熱します。