



## 作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜ **レンジ 600W 約2分** で加熱し、**ホワイトソース** である。(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. 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ 200W 約30秒** で加熱し、溶かす。(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。)
3. ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょう(分量外)をして **レンジ 600W 約50秒** で加熱する。(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。)
4. バター(分量外)を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
5. 黒皿に④を並べ、**下段** に入れ **グラタン 18 えびのドリア** で加熱す

### 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

473kcal

### 塩分

1.5g

※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

### 材料

A むきえび(背わたを取る)

1人分

50g

2人分

100g

A 玉ねぎ(みじん切り)

25g

50g

A 生しいたけ(薄切り)

1枚

2枚

A バター

5g

15g

ホワイトソース

カップ1/4

カップ1/2

冷やごはん

100g

200g

バター

5g

8g

ピザ用チーズまたは粉チーズ

20g

40g

### えびのドリアのコツ

#### 容器は

耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。

#### 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℃)にあたたためてから焼きます。

る。

#### 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。

#### 冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません

アルミケース皿のままテーブルプレートに並べ（市販の冷凍グラタンの並べかたを参照）、下段に入れ オープン 予熱無 210℃ で様子を見ながら加熱します。

#### 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。

#### 分量と作りかた① レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約1分
2人分	600W	約2分

#### 分量と作りかた② レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	200W	約20秒
2人分	200W	約30秒

#### 分量と作りかた③ レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約30秒
2人分	600W	約50秒