

# えびのドリア



## 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4分** で加熱し、**ホワイトソース** であえる。
2. 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ 200W 約1分** で加熱し、溶かす。
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、**レンジ 600W 約1分30秒** で加熱する。
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を入れ、①のをせ、上にチーズを散らす。
5. テーブルプレートの中央に④を並べ、**下段** に入れ **人気メニュー 12 マカロニグラタン** で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約25分	1～4人分	 テーブルプレート 下段	473kcal	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-F6A対応レシピです。				
材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A むきえび（背わたを取る）	50g	100g	150g	200g
A 玉ねぎ（みじん切り）	25g	50g	75g	100g
A 生しいたけ（薄切り）	1枚	2枚	3枚	4枚
A バター	5g	15g	20g	25g
ホワイトソース	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
冷やごはん	100g	200g	300g	400g
バター	5g	8g	10g	15g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	80g

## ドリア・ラザニアのコツ

### 容器は

金属製、ホーロー製の容器は使わない。耐熱性の陶器・磁器か耐熱ガラス容器を使ってください。ラザニアは20x20x5cmの焼き皿1枚を使います

### 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。

### 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）、**下段** に入れ **オープン 予熱無 210℃ 30～35分** 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。

### 1、2人分は

**人気メニュー 12 マカロニグラタン 少人数** で加熱します。