

# マカロニグラタン



## 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5分30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。
- 取り外したテーブルプレートに④を並べ、**下段**に入れ **料理 人気メニュー 13 マカロニグラタン** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約25分

### 1回に作れる分量

1～4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
下段

### カロリー

531kcal

### 塩分

2g

※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-F6B対応レシピです。

### 注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、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	1人分	2人分	3人分	4人分
マカロニ	20g	40g	60g	80g
A 鶏もも肉（1cm角切り）	25g	50g	75g	100g
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）	6尾（約120g）	8尾（約160g）
A 玉ねぎ（薄切り）	25g	50g	75g	100g
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）	小3/4缶（約38g）	小1缶（約50g）
A バター	5g	15g	20g	25g
A 塩、こしょう	少々	少々	少々	少々
ホワイトソース	カップ 3/4	カップ1 1/2	カップ2 1/4	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	80g

### グラタンのコツ

#### 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。

### 1、2人分の場合

料理 人気メニュー 13 マカロニグラタン 少人数 で加熱します。

#### 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 13 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。

#### 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	600W	約1分20秒
2人分	600W	約2分50秒
3人分	600W	約4分
4人分	600W	約5分30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。