



加熱の目安

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

448kcal

塩分

1.7g

※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。

| 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 |
| 塩、こしょう | 各少々 | 各少々 | 各少々 | 各少々 |

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、こしょうをして **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を分け入れ、①をのせ、上にチーズを散らす。
5. 取り外したテーブルプレートに④を並べ、**下段** に入れ **人気メニュー 16 マカロニグラタン** で加熱する。

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**、**75 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 **16 マカロニグラタン** 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℃** **35～45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

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

関連するレシピ



マカロニグラタン



ラザニア



ホワイトソース