

# 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。
- 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、**中段**に入れ **人気メニュー 16 マカロニグラタン** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約34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  
中段

### 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-S8A対応レシピです。

### 注意



指示

具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかを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物を使ってください

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20g）	4尾（約40g）	6尾（約60g）	8尾（約80g）
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
<b>ホワイトソース</b>	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。

#### 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。

#### 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。

#### 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。

#### 冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません

**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。