

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のをせ、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、**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

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-S8A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
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

えびのドリアのコツ

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、**下段** に入れ **オープン 予熱有 200℃ 35~45分** で様子を見ながら加熱します。

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。

1人分 2人分 3人分 4人分



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。