



加熱の目安

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

530kcal

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。

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
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

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** **21 マカロニグラタン** で加熱する。

注意

-  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物を使ってください

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。

1人分 2人分 3人分 4人分



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。

関連するレシピ



えびのドリア



ラザニア



ホワイトソース