



## 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. テーブルプレートに④を並べ、**中段** に入れ **075 えびのドリア** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約18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-W10A対応レシピです。

### 注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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ブン用手袋を使う



禁止

角皿は使わない  
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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	15g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

### 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・磁器か耐熱ガラスの容器を使ってください。ラザニアは20×20×5cm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

オーブン、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。

#### 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角皿に並べ(市販の冷凍グラタンの並べかた)、中段に入れオーブン 予熱無 1段 210℃ 34~46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。