



豆腐と卵のトマトグラタン



作りかた

- 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
- 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、レンジ 600W 約4分 で加熱し、グリーンピースと合わせる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。下記コツ内の分量と作りかた レンジ 出力(W) と加熱時間をご確認ください。)
- 木綿豆腐は1cm厚さに切ってキッチンペーパーに包んでお皿に置き、レンジ 600W 約2分 加熱する。(4人分以外はコツを参照する。)
- 豆腐が熱いうちにオリーブ油少々(分量外)を塗ったグラタン皿に並べ、②をかけ、卵を割り入れ、上にチーズを散らす。
- テーブルプレートに④を並べ 246 豆腐と卵のトマトグラタン で加熱する。

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約27分	1～4人分	 テーブルプレート 底面	334kcal	2g
		 給水タンク 満水	<small>※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。</small>	

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A ベーコン (1cm幅に切る)	6g	13g	19g	25g
A カゴメ基本のトマトソース(295g)	1/4缶	1/2缶	3/4缶	1缶
A オリーブ油	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A ペッパーソース	少々	少々	少々	少々
A しょうゆ	小さじ1/4	小さじ1/2	小さじ3/4	小さじ1
A 塩・こしょう	各適量	各適量	各適量	各適量
グリーンピース	8g	16g	24g	32g
木綿豆腐	0.5丁(150g)	1丁(300g)	1.5丁(450g)	2丁(約600g)
卵	1個	2個	3個	4個
ピザ用チーズ	15g	30g	45g	60g

豆腐と卵のトマトグラタンのコツ

分量と作りかた② レンジ 出力(W) と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約1分
2人分	600W	約2分
3人分	600W	約3分
4人分	600W	約4分

分量と作りかた③ 加熱時間

分量	加熱時間	レンジ 出力(W)
		600W

1人分	約1分
2人分	
3人分	約2分
4人分	

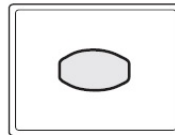
容器は

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。

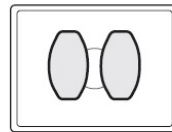
焼くときの皿の置き方は

以下のように中央に寄せて並べてください。

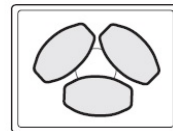
1 人分



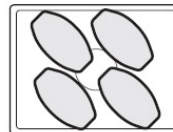
2 人分



3 人分



4 人分



具の状態によって焼き色が違う

チーズの種類や食品メーカーによって、焼き色が異なります。

このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース