

# 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン



## 加熱の目安

加熱：約29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

292kcal

## 塩分

1g

※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。

## 下ごしらえ

1. 生ごけは塩、こしょうをする。冷凍しない場合は**鮭とほうれん草のマヨネーズグラタンのコツ**を参照し、**作りかた①**に進む。
2. 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、生ごけどうしがつかないようにして並べ、密閉する。
3. 金属トレーなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存（フリージング）のコツ**を参照して冷凍する。

## 作りかた

1. グラタン皿に冷凍ほうれん草、保存袋から取り出した生ごけ、冷凍コーンを手早く入れてマヨネーズで線描きする。
2. テーブルプレートに①を並べ、**中段**に入れ **259 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン** で加熱する。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ごけの切り身(1切れ約100gの物)	1切れ	2切れ	3切れ	4切れ
塩	少々	少々	少々	少々
こしょう	少々	少々	少々	少々
冷凍ほうれん草（市販の物）	45g	85g	130g	170g
キューピーマヨネーズ	大さじ1	大さじ2	大さじ3	大さじ4
冷凍コーン(市販の物)	50g	100g	150g	200g

## 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタンのコツ

### 作りかた①の線描きは

太めに線描きします。線の太さによって、焼き色が異なります。

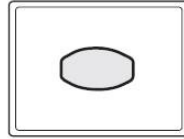
### 容器は

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。

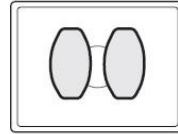
### 焼くときの皿の置きかたは

以下のように中央に寄せて並べてください。

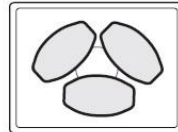
1 人分



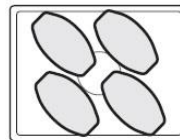
2 人分



3 人分



4 人分



**冷凍せずに焼くときは**

1. 下ごしらえ①を行います。
2. ほうれん草（生のもの）は洗ってラップで包み **014 下ゆで葉・果菜** で加熱して水に取り、水気を切って絞り、食べやすい大きさに切ります（1人分はオートメニューで加熱できません。**レンジ** **500W** **約1分** で加熱します）。  
コーンは缶詰を使用します。
3. 作りかた①②で加熱します。

**関連するコツ(別紙)**

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

**このレシピに使われている商品**



キューピー マヨネーズ