

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30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-W10B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）より小さめにクッキング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. 金属トレイ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 **274 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。

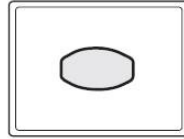
容器は

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。

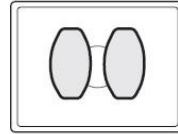
焼くときの皿の置きかたは

以下のように中央に寄せて並べてください。

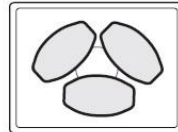
1 人分



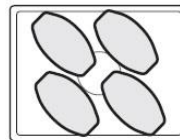
2 人分



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