

なすとトマトのツナマヨグラタン



作りかた

1. なすは8mm幅の輪切りにし、水にさらして水気をしっかりふき取る。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルに①とオリーブ油を入れ、かき混ぜ **レンジ** **500W** **約3分** で加熱する。(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。)
3. トマトは8mm幅のいちよう切りにする。
4. ①と③をグラタン皿に交互に並べる。
5. **A**を混ぜ合わせ、④にかけ、上にチーズを散らす。
6. テーブルプレートに⑤を並べ、**中段**に入れ **278 なすとトマトのツナマヨグラタン** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約23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

287kcal

塩分

1.8g

※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。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
なす	1本(73g)	2本(145g)	3本(218g)	4本(290g)
オリーブ油	小さじ3/4	小さじ1・1/2	大さじ4/3	大さじ1
塩・こしょう	少々	少々	少々	少々
トマト	1/4個(43g)	1/2個(85g)	3/4個(128g)	1個(170g)
A キューピーマヨネーズ	大さじ1・1/4	大さじ2・1/2	大さじ3・3/4	大さじ5
A ツナ(オイル漬けの缶詰、かるく油を切る)	20g	40g	60g	80g
A パセリ(みじん切り)	適量	適量	適量	適量
ピザ用チーズ	20g	40g	60g	80g

なすとトマトのツナマヨグラタンのコツ

分量と作り方②加熱時間

分量	加熱時間 レンジ 500W
1人分	約40秒
2人分	約1分30秒
3人分	約2分20秒

4人分

約3分

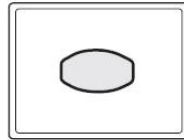
容器は

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。

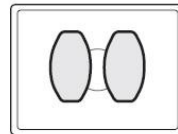
焼くときの皿の置き方は

以下のように中央に寄せて並べてください。

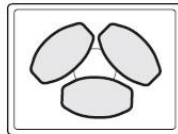
1 人分



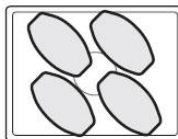
2 人分



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



キューピー マヨネーズ