

# マカロニグラタン



## 作りかた

- マカロニは、ゆでて、ザルに上げ、サラダ油（分量外）をまぶす。
- 深めの耐熱容器にAを入れ **レンジ 600W 約5分30秒** で加熱し、マカロニと合わせる。
- ②に**ホワイトソース**の1/2量を加えてあえる。
- バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、残りの**ホワイトソース**を全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き **058 マカロニグラタン** で加熱する。

## 注意



具によっては飛び散ることがあるので注意する  
いかを使うときは全体に切り目を入れ、マッシュルームは切ったものを

## 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



焼網  
テーブルプレート

## カロリー

531kcal

## 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。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
マカロニ	20g	40g	60g	80g
A 鶏もも肉(1cm角切り)	25g	50g	75g	100g
A 殻つきえび(尾と殻を取り、背わたを取って半分に分ける)	2尾(約40g)	4尾(約80g)	6尾(約120g)	8尾(約160g)
A 玉ねぎ(薄切り)	25g	50g	75g	100g
A マッシュルーム(缶詰、薄切り)	小1/4缶(約13g)	小1/2缶(約25g)	小3/4缶(約38g)	小1缶(約50g)
A バター	5g	15g	20g	25g
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ホワイトソース	カップ3/4	カップ1・1/2	カップ2・1/4	カップ3
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	80g

## グラタンのコツ

### 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グラタン皿を使ってください。

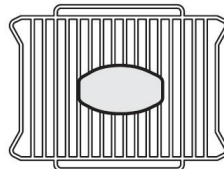
### ホワイトソースは

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

使ってください

## 関連するレシピ



ホワイトソース



市販の冷凍グラタン



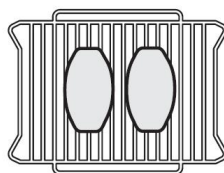
えびのトマトソースグラタン



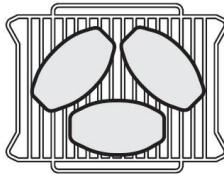
えびのドリア



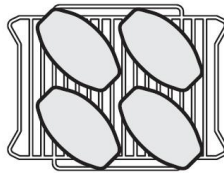
ラザニア



3人分



4人分



**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。

**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。

**焼きむらが気になるときは**

残り時間3～5分でグラタン皿の前後を入れかえてさらに加熱します。

**冷凍グラタンはオートメニューでは焼けません**

**市販の冷凍グラタン**を参照して様子を見ながら加熱します。