


えびのトマトソースグラタン



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。
- ホールトマトは潰して1/2量をホワイトソースに混ぜておく。
- 深めの耐熱容器にAと残りの潰したホールトマトを入れて混ぜ **レンジ** **600W** **約5分20秒** で加熱し、マカロニと合わせる。
- ③に②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④を分け入れ、残りの②を全体にかけて、上にチーズを散らす。
- 焼網に⑤を並べ、テーブルプレートに置き **059 えびのトマトソースグラタン** で加熱する。

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	塩分
496kcal	1.7g
※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 むきえび(背わたを取る)	25g	50g	75g	100g
A ブロッコリー(小房に分け半分切る)	小1/8株(約20g)	小1/4株(約40g)	小1/2株(約80g)	小1/2株(約80g)
A 玉ねぎ(薄切り)	25g	50g	75g	100g
A バター	7g	15g	20g	25g
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々
ホールトマト(缶詰)	25g	50g	75g	100g
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。

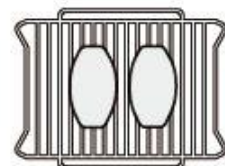
焼くときの皿の置きかたは

以下のように中央に寄せて並べてください。

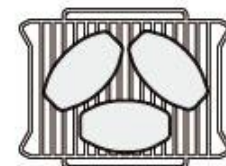
1人分



2人分



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

関連するレシピ



ホワイトソース



マカロニグラタン



えびのドリア



ラザニア

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。