

# 豆腐と卵のトマトグラタン



## 作りかた

1. 給水タンクに満水まで水を入れてセットする。
2. 大きくて深めの耐熱ボウルにAを入れ、レンジ 600W 約4分 で加熱し、グリーンピースと合わせる。
3. 木綿豆腐は1cm厚さに切ってキッチンペーパーに包んでお皿に置き、レンジ 600W 約2分 加熱する。
4. 豆腐が熱いうちにオリーブ油少々（分量外）を塗ったグラタン皿に並べ、②をかけ、卵を割り入れ、上にチーズを散らす。
5. 焼網に④を並べ、テーブルプレートに置き 248 豆腐と卵のトマトグラタン 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



焼網  
テーブルプレート



給水タンク 満水

### カロリー

334kcal

### 塩分

2g

※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       |
|----------------------|------------|----------|------------|-----------|
| A ベーコン（1cm幅に切る）      | 6g         | 13g      | 19g        | 25g       |
| A カゴメ基本のトマトソース(295g) | 1/4缶       | 1/2缶     | 3/4缶       | 1缶        |
| A オリーブ油              | 小さじ1/4     | 小さじ1/2   | 小さじ3/4     | 小さじ1      |
| A ベツパーソース            | 少々         | 少々       | 少々         | 少々        |
| A しょうゆ               | 小さじ1/4     | 小さじ1/2   | 小さじ3/4     | 小さじ1      |
| A 塩・こしょう             | 各適量        | 各適量      | 各適量        | 各適量       |
| グリーンピース              | 8g         | 16g      | 24g        | 32g       |
| 木綿豆腐                 | 0.5丁(150g) | 1丁(300g) | 1.5丁(450g) | 2丁(約600g) |
| 卵                    | 1個         | 2個       | 3個         | 4個        |
| ピザ用チーズ               | 15g        | 30g      | 45g        | 60g       |

## 豆腐と卵のトマトグラタンのコツ

### 分量と作りかた② レンジ 出力(W) と加熱時間

| 分量  | レンジ 出力(W) | 加熱時間 |
|-----|-----------|------|
| 1人分 | 500W      | 約1分  |
| 2人分 | 600W      | 約2分  |
| 3人分 | 600W      | 約3分  |

### 分量と作りかた③ 加熱時間

| 分量  | 加熱時間 レンジ 600W |
|-----|---------------|
| 1人分 | 約1分           |

|     |     |
|-----|-----|
| 2人分 |     |
| 3人分 | 約2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。



#### 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。

### コラボメニューのコツ

#### 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm（内径約22.5cm）、深さ約10cm、重さ耐熱ガラスボウル 約1.0kg、耐熱プラスチックボウル 約200gの広口耐熱ボウルが適しています。

#### ラップのかけかたは

1枚だけかるくかけてください。複数枚重ねてかけると正しく温度が測れません。

### このレシピに使われている商品



カゴメ基本のトマトソース