

# 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24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

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。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ぎけの切り身(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

## 下ごしらえ

- 生ぎけは塩、こしょうをする。
- 冷凍保存袋(市販)より小さめにオープンシートを切って保存袋の中に入れ、生ぎけどうしがつかないようにして並べ、密閉する。
- 金属トレー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

- グラタン皿に冷凍ほうれん草、保存袋から取り出した生ぎけ、冷凍コーンを手早く入れてマヨネーズで線描きする。
- 焼網の中央に①を乗せ、テーブルプレートに置き **261 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン** で加熱する。

## 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。



### 冷凍せずに焼くときは

- 下ごしらえ①を行います。
- 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。
- 作りかた①②で加熱します。

## 関連するコツ



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