

# 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン



## 下ごしらえ

- 生ざけは塩、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、生ざ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ざけ、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。

加熱の目安	使用付属品	カロリー	塩分	
加熱：約24分	焼網 テーブルプレート	292kcal	1g	
<b>1回に作れる分量</b>				
1~4人分				
材料	1人分	2人分	3人分	4人分
生ざけの切り身(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

## 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

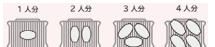
太めに線描きします。線の太さによって、焼き色が異なります。

### 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

1. 下ごしらえ①を行います。

2. 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](#) で加熱して水を取り、水気を切って絞り、食べやすい大きさに切れます（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。

3. 作りかた②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