



加熱の目安

加熱：約19分

1回に作れる分量

1~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

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。
このレシピはMRO-WIA対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う



指示

具によっては飛び散ることがあるので注意する

いかに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使ってください

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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。
- テーブルプレートに④を並べ、**中段**に入れ **051 マカロニグラタン** で加熱する。

| 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切る) | 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。

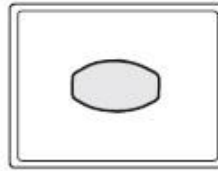
ホワイトソースは

市販の物を使ってもいいでしょう。

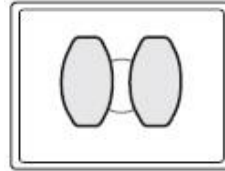
焼くときの皿の置きかたは

以下のように中央に寄せて並べてください。

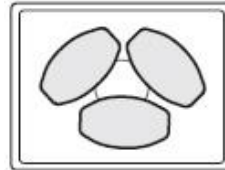
1人分



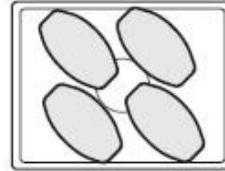
2人分



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。