

# 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン



## 作りかた

1. 生ざけは塩、こしょうをする。ほうれん草は洗ってラップで包み  
012 下ゆで葉・果菜 で加熱して水に取り、水けを切って絞り、食べやすい長さに切る。
2. グラタン皿に①、コーンを入れてマヨネーズで線描きする。
3. テーブルプレートに②を並べ、**中段**に入れ **185 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

加熱：約18分

### 1回に作れる分量

1～4人分

### 使用付属品



### 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。  
このレシピはMRO-W1A対応レシピです。

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
ほうれん草	1/4束(約60g)	1/2束(約120g)	3/4束(約180g)	1束(約240g)
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
コーン(缶詰)	50g	100g	150g	200g

## 鮭とほうれん草のマヨネーズグラタンのコツ

### 1人分は

作りかた①のほうれん草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。

### 作りかた②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。

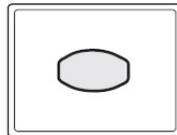
### 容器は

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。

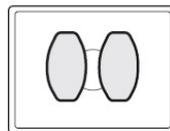
### 焼くときの皿の置きかたは

以下のように中央に寄せて並べてください。

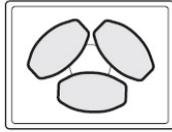
### 1人分



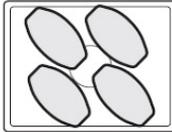
### 2人分



3 人分



4 人分



このレシピに使われている商品



キューピー マヨネーズ