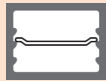


鮭とほうれん草のマヨネーズグラタン



加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約30分	1～4人分	 テーブルプレート 中段	292kcal	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-WIB対応レシピです。

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
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

作りかた

- 生ぎけは塩、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。(調理する人数分によって加熱の方法が異なります。下記コツ内の分量と作りかたレンジ 出力(W)と加熱時間をご確認ください。)
- 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。
- テーブルプレートに②を並べ、中段に入れ178 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

分量と作りかた①加熱の方法

分量	レンジ 出力(W)/オートメニュー	加熱時間/仕上がり調節
1人分	レンジ 500W	約1分
2人分	012 下ゆで葉・果菜	仕上がり調節 中
3人分	012 下ゆで葉・果菜	仕上がり調節 中
4人分	012 下ゆで葉・果菜	仕上がり調節 中

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。

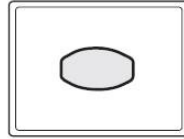
容器は

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。

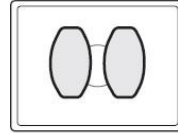
焼くときの皿の置きかたは

以下のように中央に寄せて並べてください。

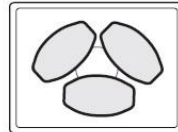
1 人分



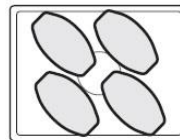
2 人分



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