



作りかた

1. 深めの耐熱容器にAを入れて混ぜ **レンジ 600W 約4分** で加熱し、**ホワイトソース** であえる。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。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。)
2. 大きめの耐熱容器にバターを入れ **レンジ 200W 約1分** で加熱し、溶かす。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。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。)
3. ②に、ごはんを入れてかき混ぜ、かるく塩、こしょうをして **レンジ 600W 約1分30秒** で加熱する。(調理する人数分によってレンジ出力と加熱時間が異なります。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。)
4. バター（分量外）を塗ったグラタン皿に③を分け入れ、①のをせ、上にチーズを散らす。

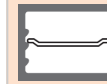
加熱の目安

加熱：約17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

473kcal

塩分

1.5g

※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-W1B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



禁止

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。

材料	1人分	2人分	3人分	4人分
A むきえび(背わたを取る)	50g	100g	150g	200g
A 玉ねぎ(みじん切り)	25g	50g	75g	100g
A 生しいたけ(薄切り)	1枚	2枚	3枚	4枚
A バター	5g	15g	20g	25g
ホワイトソース	カップ1/4	カップ1/2	カップ3/4	カップ1
冷やごはん	100g	200g	300g	400g
バター	5g	8g	10g	15g
ピザ用チーズまたは粉チーズ	20g	40g	60g	15g
塩、こしょう	各少々	各少々	各少々	各少々

ドリアのコツ

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容器を使ってください。

ホワイトソースは

市販の物を使ってもいいでしょう。

焼く前に冷めてしまったら

5. テーブルプレートに④を並べ、**中段**に入れ**038 マカロニグラタン**で加熱する。

具やソースがあ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。

加熱室は冷ましてから

オープン、**グリル**、**脱臭** 使用後で加熱室が熱いと上手に仕上がりません。

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。

冷凍ドリアはオートメニューでは焼けません

アルミケース皿のまま角皿に並べ(**市販の冷凍グラタン**の並べかた)、**中段**に入れ**オープン** **予熱無** **1段** **210℃** **34~46分**で様子を見ながら加熱します。

レンジ用のプラスチック製容器の物は焼けません。

容器変形の原因になります。

分量と作りかた① **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	500W	約1分
2人分	600W	約2分
3人分	600W	約3分
4人分	600W	約4分

分量と作りかた② **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	200W	約20秒
2人分	200W	約30秒
3人分	200W	約40秒
4人分	200W	約1分

分量と作りかた③ **レンジ** **出力(W)** と加熱時間

分量	レンジ 出力(W)	加熱時間
1人分	600W	約30秒
2人分	600W	約50秒
3人分	600W	約1分10秒
4人分	600W	約1分30秒