

ポテトマカロニグラタン

分類

洋風

乳製品



モード

過熱水蒸気

調理温度 230℃
調理時間 14分
目標中心温度 75℃

【栄養成分表示】

-1人分(370g)あたり-

熱量	439kcal
たんぱく質	13.0g
脂質	22.0g
炭水化物	47.8g
食塩相当量	1.7g

材料 (1人分)

・マカロニ(ポイル)	60g
・玉ねぎ	10g
・しめじ	30g
・じゃがいも	100g
・パン粉	少量

ソース

・ベシャメルソース(市販)	100g
・溶かしバター(無塩)	5g
・チーズ	15g
・牛乳	50g
・胡椒	少々
・塩	少々

作り方

1. 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口大、しめじは石づきを切ってほぐす
2. マカロニ・玉ねぎ・しめじを炒める
3. ベシャメルソースに塩・胡椒を加え味を整える
4. 耐熱皿にバターを塗り、2の具材→牛乳→じゃがいも→ベシャメルソース→チーズ→パン粉の順に盛り、溶かしバターを少量かける
5. **過熱水蒸気モード/230℃/14分**で焼成する



焼成前



焼成後

~SVDロースターHOTMAXレシピ~