

チキンと小エビのグラタン

材料（10人分）

鶏もも肉（1枚100g）	3枚
玉ねぎ	300g
マッシュルーム（缶）	75g
むきエビ	100g
ホワイトソース	750g
ミックスチーズ	150g
塩	適量
コショウ	適量



※1/1ホテルパン1枚：20人分



<作業手順>

1. 肉は1個10～15gにカットする。
玉ねぎはスライスする。
2. 鍋で1、マッシュルーム、むきエビを炒め、
塩、コショウで味を調えたホワイトソースと絡める。
3. 65mmホテルパンに入れ、ミックスチーズを散らす。
4. 予熱したスチコンで4を加熱する。

<調理データの目安>

- 熱風モード
- 220℃・12分
- ダンパー 開

<調理のポイント>

- ダンパーを開くことで、庫内の水分を逃がし
焼き色が付きやすくなる。

<栄養成分>

エネルギー	266kcal
タンパク質	15.3g
脂質	17.0g
塩分	1.8g

<メモ>

.....

.....

.....

