

夏野菜のコーンクリームグラタン

合計加熱調理時間 約 25分

[1人分：360kcal/ 食塩相当量：1.3g]

外はカリッと香ばしく、中はとろ〜りまるやかに。
コンビ加熱でコーンの甘みが全体に行き渡ります。



材料（8人分）

とうもろこし（皮をむいてひげを取る）	3本
<材料a>	
マカロニ（茹でる）	100g
ホワイトソース	290g
生クリーム	200cc
塩	3g
<材料b>	
ナス（幅1.5cmの半月切り）	1本
ズッキーニ（幅1.5cmの輪切り）	1本
赤パプリカ（3cm角に切る）	1個
鶏もも肉（3cm角に切る）	1枚
オリーブオイル	大さじ2
ハーブソルト	少々
粉チーズ	50g
パセリ（みじん切り）	適量

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分
（幅14cm×奥行8.5cm×高さ3.5cmの耐熱容器 8個分）

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	—	10分	100℃
2	コンビ	100%	15分	220℃

下ごしらえ

- ・ナスは水に浸けてアクを取り、水気を切る。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン1枚にとうもろこしを入れて【設定1】で予熱後、加熱する。1本を1/3等分の筒切りにし、立てて包丁で実を切り落とす。
2. ポールに1、<材料a>を入れて混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に<材料b>を入れ、20mmのホテルパン2枚にのせて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱開始から7分後、一旦取り出して2のソース、粉チーズを順にのせてスチコンに戻し入れる。
5. 加熱完了後、パセリを振る。

 **調理ポイント** ◆耐熱容器の大きさにより、設定2の加熱時間は調節すること。