

ほうれん草と玉子のグラタン

合計加熱調理時間 約 12分

[1人分：284kcal/食塩相当量：0.7g]

ほうれん草の甘みを活かしながら、表面はバリバリに香ばしく！



材料 (15人分)

ほうれん草	900g
バター	45g
ベシャメルソース	400g
生クリーム (45%)	300cc
ナツメグ	少々
ゆで卵	15個
パルメザンチーズ (粉)	60g
ピザ用チーズ	90g

※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

15人分
ホテルパン1分の1 20mm 3枚分
(グラタン皿 幅15×奥行8.5×高さ3.5cm 15個分)

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	スチーム	-	3~5分間	100℃	-
2	コンビ	100%	5~7分間	250℃	-

下ごしらえ

- ・Bのバターは、溶かす。
- ・Fのゆで卵の作り方について→[詳しくはこちら](#)
- ・Fのゆで卵は、縦半分に切る。

作り方

1. 65mmの穴あきホテルパン3枚にAのほうれん草を並べ、粗塩 (分量外) を振り、2~3分間置いて水分を出す。
2. スチコンをスチーム・100℃・3~5分間に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに1のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、冷水に取って冷まし、水気をしっかり切って長さ5cmに切る。
5. ボールに4、Bのバターを入れて混ぜ合わせ、粗塩 (分量外)、こしょう (分量外) で味を調える。
6. 別のボールにCのベシャメルソース~Eのナツメグを入れて混ぜ合わせる。
7. グラタン皿に5、Fのゆで卵、6のソースを順に入れ、Gのパルメザンチーズ、Hのピザ用チーズを散らし、20mmのホテルパン3枚に並べる。
8. スチコンをコンビ・250℃・5~7分間・水蒸気量100%に設定して、予熱ボタンを押す。
9. 予熱完了後、スチコンに7のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
10. 加熱完了後、9のホテルパンを取り出す。



調理ポイント

- ◆チーズに塩気があるため、ほうれん草の下味の粗塩の分量は加減すること。
- ◆作り方10でホテルパンを取り出す際、グラタン皿が動くのでやけどに注意すること。