


料理名		準備時間	調理時間	分量
タッパ DE グラタン		10分	10分	2人分
	1		ムネ肉を1口サイズ(5~6cm)に切り、塩コショウで味付けする。その後、タッパに入れてレンジで2分間加熱する。	
	2		ジャガイモを薄めにスライスし、水に浸しておく。 (使うときに、しっかり水分を取る)	
	3		ナスを薄めに輪切りする。玉ねぎをスライスに切る。	
	4		水をはった器にマカロニを入れ、ラップしてレンジで加熱する。 マカロニが柔らかくなる程度でよい。	
	5		水切りしたジャガイモ・ナス・玉ねぎ・牛乳・コンソメ・塩コショウ・マカロニをムネ肉のタッパに入れ、混ぜ合わせたらレンジで4~5分間加熱する。 その後、スライスチーズを乗せ、再度2分間加熱する。	
	6		パルメザンチーズとオリーブ油をかけて完成。	
	7			
<b>材料</b> ムネ肉… 300g ジャガイモ… 適量 ナス… 適量 玉ねぎ… 適量 牛乳… 200cc コンソメ… 大さじ1 塩コショウ… 適量 マカロニ… 50g スライスチーズ… 2枚 パルメザンチーズ… 少々 オリーブオイル… 少々				
<b>調理のポイント</b> 1)レンジはすべて600Wで調理する。 2)どの食材も薄く切ること均等に火が通るため、大きく切らないこと。				