

野菜とチーズのグリル



下ごしらえ

1. キャベツ、赤キャベツは芯を残したまま、くし形に切り、その他の野菜は、ひとくち大または薄めに切る。
2. カマンベールチーズの上面に十字に切れ目を入れる。冷凍しないで焼く場合は、**作りかた④**に進む。
3. 冷凍保存袋(市販)より小さめにオーブンシートを切って保存袋の中に入れ、野菜とチーズがつかないように並べ、密閉する。
4. 金属トレイなどにのせて平らにし、**上手な冷凍保存(フリージング)のコツ**を参照して冷凍する。

作りかた

1. オーブンシートをカマンベールチーズよりひとまわり大きく切り、その上にカマンベールチーズをのせ、取り外したテーブルプレートの中央にのせる。
2. カマンベールチーズのまわりに野菜を寄せて並べ、**中段**に入れ[冷凍から焼き物 **19 野菜とチーズのグリル** 仕上がり調節 **強** で加熱する。冷凍せずに焼く場合は、仕上がり調節 **中** で加熱する。

加熱の目安

加熱：約30分

1回に作れる分量

2~4人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

103kcal

塩分

0.5g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレートの出し入れは、やけどのおそれがあるので、厚めの乾いたふきんやお手持ちのオーブン用手袋を使う

材料

ブロッコリー、カリフラワー、キャベツ、赤キャベツ、芽キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ、かぼちゃ、ミニトマト、絹さやなど合わせて

カマンベールチーズ(1個約100gの物)

2人分

135g

3人分

200g

4人分

270g

1/2個

1個

1個

冷凍から焼き物のコツ

2人分の場合

冷凍から焼き物 **少人数** で加熱します。

仕上がり調節は

少人数	中	少人数	強	中	強
2人分(冷凍以外)	2人分(冷凍)	3人分(冷凍以外) 4人分(冷凍以外)	3人分(冷凍) 4人分(冷凍)		

魚を焼くときの並べ方は

2人分

4人分



テーブルプレートの汚れが気になるときは
オーブンシートを敷きます。

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

