



加熱の目安

約25分
1回に作れる分量
1~3人分

使用付属品



テーブルプレート
中段

カロリー

97kcal

塩分

0.8g

※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。

材料	1人分	2人分	3人分
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、プチトマト、さやえんどうなど合わせて	140g	270g	400g
A アンチョビ (みじん切り)	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A スタッフトオリーブ (みじん切り)	1個	2個	3個
A オリーブ油	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A 白ワインビネガー	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
A レモン汁	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

- 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。
- 取り外したテーブルプレートに①を広げてのせる。
- ②を中段に入れ 31 焼き野菜 で加熱する
- 加熱後、皿に盛り、合わせたAを添える。

焼き野菜のコツ

1人分の場合

仕上がり調節 **弱** で加熱します。

3人分の場合

仕上がり調節 **強** で加熱します。