

# 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①**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、その上に冷凍保存袋から取り出した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保存袋から取り出した野菜を寄せて並べ、**上段**に入れ **冷凍メニュー** **25 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21分

### 1回に作れる分量

3~4人分

### 使用付属品



テーブルプレート  
上段

### 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-S8A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)

3人分

200g

4人分

270g

1個

1個

### 野菜とチーズのグリルのコツ

#### 仕上がり調節は

弱	やや弱	中	やや強	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)	

#### 3、4人分(冷凍以外)を焼くときは

焼き色を濃く仕上げたい場合に **やや強** で加熱します。

### 関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ