



加熱の目安

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。

材料	3人分	4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、ミニトマト、絹さやなど合わせて	200g	270g
カマンベールチーズ（1個約100gの物）	1個	1個

下ごしらえ

- 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。
- カマンベールチーズの上面に十字に切れ目を入れる。
- 冷凍保存袋（市販）より小さめにオープ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。
- 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

- オープ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。
- 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** **29 野菜とチーズのグリル** 仕上がり調節 **強** で加熱する。

注意



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プン用手袋を使う

野菜とチーズのグリルのコツ

仕上がり調節は

弱	中強	強	最強
21分 (0時00分)	23分 (0時00分)	25分 (0時00分)	27分 (0時00分)
23分 (0時00分)	25分 (0時00分)	27分 (0時00分)	29分 (0時00分)

冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①②を行い、作りかた①②で加熱します。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ