



## 加熱の目安

予熱：約12分  
加熱：約23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 スタッルドオリーブ (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。
- 食品を入れずに **おかず** **41 焼き野菜** で予熱する。
- 予熱終了音が鳴ったら、やけどに注意して、②を**中段**に入れ、加熱する。
- 加熱後、皿に盛り、合わせた**A**を添える。

## ホイル焼きのコツ

### 加熱が足りなかったときは

**オープン** **予熱無** **170℃** で様子を見ながら加熱します。