



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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
2. 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、野菜どうしがつかないようにして並べ、密閉する。
3. 金属トレー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. 野菜を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**068 焼き野菜**で加熱する
2. 加熱後、皿に盛り、合わせた**A**を添える。

加熱の目安

加熱：約23分

1回に作れる分量

1～3人分

使用付属品



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。
このレシピはMRO-W10A対応レシピです。

注意



指示

テーブルプレート、角皿の出し入れは、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



禁止

角皿は使わない
火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

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

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ