オート
69

野菜のマリネ

加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品
加熱：約21分	1～3人分	焼網 テーブルプレート 中段

カロリー	塩分
176kcal	0.4g

※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。

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	130g	260g	400g
A オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ3
A 白ワインビネガー	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2
A レモン汁	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
A はちみつ	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
A にんにく（すりおろす）	1/3片	2/3片	1片
A パセリ（みじん切り）	少々	少々	少々
A 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々

作りかた

1. 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
2. ①を焼き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 069 野菜のマリネ で加熱する。
3. 加熱後、合わせたAであえる。

注意

指示

禁止

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
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。