

野菜とチーズのグリル



加熱の目安

加熱：約20分

1回に作れる分量

3~4人分

使用付属品



焼網
テーブルプレート
中段

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-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。

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。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 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。
- 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、その上にカマンベールチーズをのせ、焼網中央にのせる。
- カマンベールチーズのまわりに野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ **070 野菜とチーズのグリル** で加熱する。

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

1個

4人分

270g

1個

関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ