

オーブンで焼くだけ☆簡単＊野菜のグリル by rarararako



作りかた

1. **オーブン** **予熱有** **1段** **200℃** で予熱始める。角皿にオーブンシートを敷く。
2. 茄子は輪切りにして水にさらしてあく抜き、シメジは石づきを取ってほぐし、かぼちゃは薄切りにする。
3. アスパラバスは根っこの硬い部分は切落とし、さらに硬い皮はピーラーでそいで4等分に切る。
4. 水気を切った茄子、シメジ、かぼちゃ、アスパラをオーブンシートの上に均等に散らすように乗せる。
5. フレーバーソルトをかけ、オリーブオイルを全体に回しかける。
6. 予熱終了音が鳴ったら中段で **約15分** 焼き、器に盛る。

手動

オーブン

200℃
予熱：約5分
加熱：約15分

使用付属品



角皿 中段

カロリー

102kcal

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-WIA対応レシピです。

注意



指示

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

材料

2人分

カボチャ

1/8個

茄子

1個

シメジ

1パック

アスパラガス

1束

フレーバーソルト(塩・胡椒)

適宜

オリーブオイル

適宜

調理のコツ・ポイント

野菜は何でもOKです。かぼちゃ等火が通りにくいものは薄めにカットしてください。
フレーバーソルトはハーブソルト等自宅にある物やお好みで。普通の塩・胡椒でもOKです。