



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。
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. 保存袋から野菜を取り出し、焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **053 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	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約23分	 焼網 テーブルプレート	97kcal	0.8g
1回に作れる分量		※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。	
1~3人分			

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

焼き野菜のコツ

冷凍せずに焼くときは
下ごしらえ①を行い、作りかた①②で加熱します。

関連するコツ



上手な冷凍保存(フリージング)のコツ

関連するレシピ



野菜のマリネ