



## 作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
- ①を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き **054 野菜のマリネ** で加熱する。
- 加熱後、合わせたAであえる。

## 関連するレシピ



焼き野菜

### 加熱の目安

加熱：約22分

1回に作れる分量

1～3人分

### 使用付属品



焼網  
テーブルプレート

### カロリー

176kcal

### 塩分

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。

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