



## 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. カマンベールチーズの上面に十字に切れ目を入れる。
3. 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、野菜とチーズがつかないように並べ、密閉する。
4. 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. オープ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、その上に冷凍保存袋から取り出したカマンベールチーズをのせ、焼網中央にのせる。
2. カマンベールチーズのまわりに保存袋から取り出した野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き **055 野菜とチーズのグリル** で加熱する。

### 加熱の目安

加熱：約21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

### 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。

### 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

### 野菜とチーズのグリルのコツ

#### 冷凍せずに焼くときは

下ごしらえ①②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

### 注意



テーブルプレート、黒皿の出し入れは、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プン用手袋を使う