

オーブンで焼くだけ☆簡単＊野菜のグリル



rarararako

手動

オープン

200℃

加熱：約15分

予熱：約5分

使用付属品



黒皿 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。

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

作りかた

1. **オープン** **予熱有** **1段** **200℃** **約15分** で予熱始める。黒皿にオープンシートを敷く。
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. アスパラガ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、アスパラをオープ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**に入れて焼き、器に盛る。

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。

注意

⚠ 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