




加熱の目安	1回に作れる分量	使用付属品	カロリー	塩分
加熱：約21分	1～3人分	 焼網 テーブルプレート 中段	97kcal	0.8g

※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

テーブルプレート、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



禁止

角皿は使わない火花（スパーク）で故障・発火の原因になります。

作りかた

- 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。
- 野菜を焼網の中央に寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ**048 焼き野菜**で加熱する
- 加熱後、皿に盛り、合わせた**A**を添える。

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 スタッフトオリーブ(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