

# 野菜とチーズのグリル

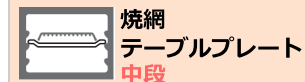
## 加熱の目安

加熱：約20分

## 1回に作れる分量

3~4人分

## 使用付属品



## 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。  
このレシピはMRO-W1A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プン用手袋を使う



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。

## 下ごしらえ

- 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。
- カマンベールチーズの上面に十字に切れ目を入れる。冷凍しない場合は**作りかた①**に進む。
- 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。
- 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

- 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、その上にカマンベールチーズをのせ、焼網中央にのせる。
- カマンベールチーズのまわりに野菜を寄せて並べ、テーブルプレートに置き**中段**に入れ **049 野菜とチーズのグリル** で加熱する。

## 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

4人分

270g

1個

1個

## 関連するコツ(別紙)

上手な冷凍保存(フリージング)のコツ