

野菜のマリネ



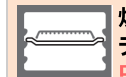
加熱の目安

加熱：約21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
中段

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。
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。

作りかた

- 野菜をひとくち大、または薄めに切る。
- ①を焼き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、合わせたAであえる。

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	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