



## 作りかた

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. 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  
**035 焼き野菜** で加熱する
3. 加熱後、皿に盛り、合わせた**A**を添える。

### 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

97kcal

### 塩分

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-WIB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。

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
<b>A</b> アンチョビ(みじん切り)	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
<b>A</b> スタッフトオリーブ(みじん切り)	1個	2個	3個
<b>A</b> オリーブ油	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
<b>A</b> 白ワインビネガー	小さじ2/3	小さじ1・1/3	小さじ2
<b>A</b> レモン汁	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
<b>A</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々