

# 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-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。

## 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**035 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
<b>A</b> オリーブ油	大さじ1	大さじ2	大さじ3
<b>A</b> 白ワインビネガー	大さじ2/3	大さじ1・1/3	大さじ2
<b>A</b> レモン汁	大さじ1/3	大さじ2/3	大さじ1
<b>A</b> はちみつ	小さじ1/3	小さじ2/3	小さじ1
<b>A</b> にんにく（すりおろす）	1/3片	2/3片	1片
<b>A</b> パセリ（みじん切り）	少々	少々	少々
<b>A</b> 塩、こしょう	各少々	各少々	各少々