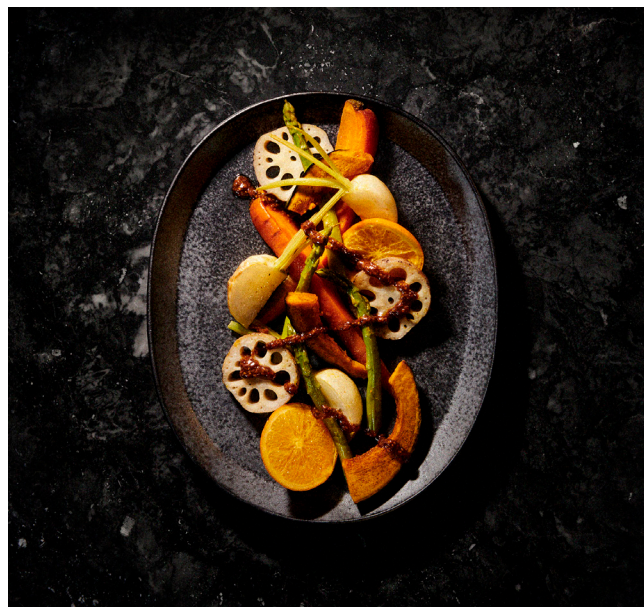




グリル野菜 発酵ソース添え

調理モード：ウォーターグリル

旬な野菜達を集めて、ウォーターグリルで栄養素も素材の水分も逃さずに、野菜本来の味を楽しむ。野菜の味を引き立てる発酵調味料を合わせた自家製ソースでいただく。



材料 4人分

かぶ	2個
人参	1/2本
レンコン	一節
アスパラ	4本
かぼちゃ	1/8個
オレンジ	1個
オリーブオイル	適量
岩塩	適量
黒胡椒	適量
味噌*	大さじ1 1/2
粒マスタード*	大さじ1
バルサミコ酢*	大さじ1
蜂蜜*	小さじ1
水*	大さじ1 1/2

作り方

1. 野菜、オレンジは、それぞれ皮付きのまま食べやすい大きさに切る。オリーブオイルを全体にまぶし、岩塩、黒胡椒をする。
2. オープンのオート機能をセットする。
「お料理選択」→「焼き物」→「グラタン野菜」→「焼き野菜」→「分量選択」→「Start」
3. 角皿にクッキングシートを敷き、1を全体に広げ入れる。
4. 予熱が完了したら、3をオープン下段に入れて「Start」を押す。
5. 小ボールに*をすべて入れ、よく混ぜる。
6. 焼きあがったら、4を皿に盛り、5を添える。