

野菜のグリル焼き

*材料（4人分）

- ・紅しぐれ大根 40g
 - ・長芋 40g
 - ・れんこん 60g
 - ・ピーマン 2個
 - ・なす 1本
 - ・黄パプリカ 1/2個
 - ・しいたけ 4枚
 - ・ミニトマト 4個
-
- ・オリーブオイル 20ml
 - ・塩 ひとつまみ

副菜



「長芋、れんこん、なすを切った後は」
長芋は酢水に、れんこんとなすは焼く直前まで水にさらしておくことで、変色防止とアク抜きにもなります。

*作り方

- ①野菜類は洗って、大根とれんこんはピーラーで皮をむく。
大根・長芋・れんこん・なすは厚めの半月切り、ピーマンとパプリカは種とヘタを取って縦4等分に、しいたけは石づきを取って半分に切る。
ミニトマトもヘタを取っておく。
- ② ポリ袋に①を入れてオリーブオイルと塩を加え、揉んで馴染ませる。
- ③グリルにアルミホイルを敷いて②を並べ、弱～中火で10分焼いたら、お皿に盛り付ける。（焦げそうなものは先に取り出してもOK）

～栄養価（1人分）～

- ・エネルギー 84kcal
- ・たんぱく質 1.8g
- ・脂質 5.2g
- ・食物繊維 2.7g
- ・食塩相当量 0.2g