

珍野菜・ビーツのグリル焼き

副菜

*材料 (2人分)

- ビーツ 1/2個 (150g)
- マヨネーズ 大さじ1/2
- 塩 ひとつまみ



*作り方

- ①ビーツを水洗いして皮をむきます。
- ②ビーツは、厚さ2cmくらいのくし切りにします。
- ③ポリ袋にビーツを入れて、マヨネーズと塩を入れ、振って味をなじませます。
- ④グリルにアルミホイルを敷きます。
ビーツを並べ、上からもアルミホイルでおおって、蒸し焼きにします。
- ⑤上下弱火で10～13分。
※各家庭のグリルの火力によって加熱時間は調整してくださいね。
- ⑥串で指して、柔らかくなっていたら完成です。

～栄養価 (1人分)～

エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.3g
脂質	2.9g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.2g

使用設備・器具
魚焼きグリル、アルミホイル