

野菜のガーリック焼き

*材料（4人分）

- じゃがいも 80g
- かぼちゃ 80g
- れんこん 80g
- ミニトマト 4個
- ブロッコリー 80g



副菜

- A
- オリーブオイル 大さじ1
 - ガーリックパウダー ひとつまみ
 - 塩 ひとつまみ

*作り方

①じゃがいも・れんこんは7mm厚さに切って水にさらしてアクを取る。
かぼちゃは1cm厚さに切る。
ミニトマトは洗ってヘタを取る。
ブロッコリーは洗って小房に切り分ける。

②じゃがいも、レンコン、かぼちゃは皿に並べたらふんわりラップをして
電子レンジ600wで1分30秒加熱する。

②ポリ袋に野菜を全部入れて、Aを加えてよく馴染ませる。

③魚焼きグリルにアルミホイルを敷いて、火の通りにくいものは奥。火の
通りやすいものは手前に並べて、アルミホイルをかぶせる。

④魚焼きグリルで8分～10分程度好みの固さになるまで蒸し焼きしたら出
来上がり。

～栄養価（1人分）～

- エネルギー 86kcal
- たんぱく質 2.4g
- 脂質 4.0g
- 食物繊維 4.1g
- 食塩相当量 0.2g