

季節野菜のグリル焼き

*材料（4人分）

- ・じゃがいも 1個（100g目安）
- ・紫だいこん 100g
- ・かぼちゃ 80g
- ・しいたけ 4枚
- ・にんじん 60g

- ・オリーブオイル 15ml
- ・塩 ひとつまみ

副菜



*作り方

①野菜を水洗いします。

②じゃがいもは皮をむきくし切りで8等分。だいこん・にんじんは皮をむき、かぼちゃは皮つきのまま4～8等分。しいたけは石づきを取ります。

③清潔なポリ袋に、かぼちゃ以外の野菜を全部入れて、オリーブオイルと塩を入れ、振って味をなじませます。

④グリルにアルミホイルを敷いて、野菜を並べたら、更にアルミホイルで覆います。弱～中火で8～11分。じゃがいもに串が通ったら火を止めて取り出します。

⑤続けてかぼちゃも同じように焼きます。弱火で5-6分。

⑥器に盛りつけます。

※1人分85gの野菜摂取

～栄養価（1人分）～

- | | |
|--------|--------|
| ・エネルギー | 77kcal |
| ・たんぱく質 | 1.7g |
| ・脂質 | 3.9g |
| ・食物繊維 | 4.6g |
| ・食塩相当量 | 0.1g |