

# 野菜のガーリック焼き

調理時間

15分

副菜



野菜量  
1人90g

材料：2人分

じゃがいも 40g  
かぼちゃ 40g  
れんこん 40g  
ミニトマト 2個  
ブロッコリー 40g  
オリーブ油 大さじ1/2  
ガーリックパウダー 少々  
塩 ひとつまみ

エネルギー

86 kcal

タンパク質

2.4 g

脂質

4.0 g

食物繊維

4.1 g

食塩相当量

0.2 g

レシピ提供

千歳市保健福祉部健康づくり課  
千歳市食生活改善協議会

具材を  
切る

じゃがいも、かぼちゃ、れんこんは少し厚めに切る。  
ミニトマトはヘタをとり、ブロッコリーは小房に分ける。

レンジで  
加熱

じゃがいも、かぼちゃ、れんこんを耐熱皿に並べて  
ラップをしたら、電子レンジ600wで1分30秒加熱  
する。

グリルで  
焼く

野菜と調味料を全てポリ袋に入れてなじませたら、  
グリルにアルミホイルを敷いて、好みの固さにな  
るまで焼く。