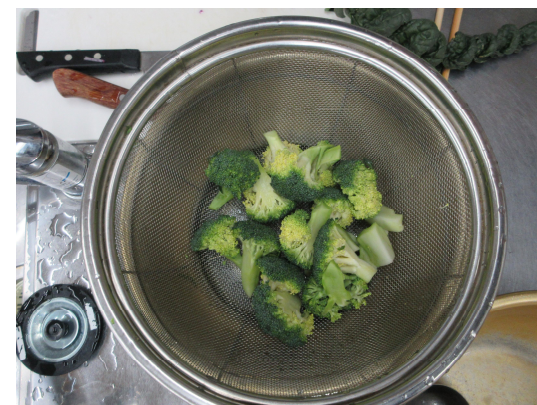


季節野菜のグリル焼き

(材料・4人分)

さといも	120g
にんじん	80g
ブロッコリー	120g
オリーブ油	4g(小さじ1)
塩	1.6g(小さじ1/4強)



(作り方)

1. さといもとにんじんは皮をむいて食べやすい大きさに切り、耐熱皿に入れラップをして様子を見ながら串が通るくらいまで3~4分レンジにかける。
2. ブロッコリーは食べやすい大きさの房にする。
3. 1と2を合わせて油と塩を混ぜ合わせ、ホイルに並べグリルで中火で8~10分程度焼く。

