

野菜

焼き物

グリル野菜のサラダ



●材料<1バッチ 10人分>

玉葱 (5mm厚半月)	400 g
さつまいも (5mm厚半月)	300 g
南瓜 (5mm厚半月)	200 g
蓮根 (5mm厚半月)	80 g
人参 (5mm厚半月)	40 g
黄パプリカ (乱切り)	30 g
赤パプリカ (乱切り)	30 g
ズッキーニ (乱切り)	50 g

オイルスプレー 適量

【生野菜】

トレビス (一口大)	20 g
エンダイブ (一口大)	20 g

和風ドレッシング 200 g

●作り方

1. 材料をカットする
2. オイルスプレーをしたグリルパンに野菜をセットし、野菜の上にもオイルスプレーをかける
3. 予熱されたスチームコンベクションオープンで加熱する(モード①)
4. ブザーが鳴ったら取り出し、中心温度を計測する
5. 4を冷却する
6. ボールに5と【生野菜】を入れ、混ぜる
7. 器に盛り付け、和風ドレッシングをかけて提供する

加熱前

加熱後



●機器設定

モード	設定温度	目安時間	加湿	風量	使用備品
① 自動加湿オープン	250℃	4~5分	10	強	1/1グリルパン

●ポイント

グリルパンを使用し、高温で調理することで野菜にしっかりと焦げ目が付きます。