

# グリル野菜のサラダ

オープンモード



## ●材料<1パッチ 10人分>

玉葱 (5mm厚半月)	400 g
さつま芋 (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 オープンモード	250℃	4~5分	10	強	1/1グリルパン



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。