

野菜のオーブン焼き



☆ 材料(4人分)

かぼちゃ	1/6個 (300g)
ブロッコリー	1/2個 (150g)
カリフラワー	1/2個 (250g)
さつまいも	1本 (250g)
にんじん	1本 (150g)
しいたけ	1パック (150g)
塩	小さじ1
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ3

☆ 作り方

準備 天板にアルミ箔を敷いておく。

オーブンは170℃に予熱する。

- ① かぼちゃは種とわたをとってひと口大に切る。
ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。
さつまいもは1口大の乱切りにする。
にんじんは1cm巾の輪切りにする。
しいたけは石づきを取り除き、2~4等分に切る。
- ② ボウルにすべての野菜を入れ、塩、こしょうをふり、
オリーブ油をまわしかけて全体を混ぜ合わせる。
- ③ 用意した天板に②を平らに並べ入れ、
170℃のオーブンで約40分、すべての野菜に火が通るまで焼く。