

夏野菜のグリル、バルサミコソース

調理時間 30分 使う道具 グリル

切った野菜を焼くだけ、といったってシンプルなグリル。濃厚で甘酸っぱいバルサミコビネガールのソースがよく合う。

作り方

- 1 バルサミコビネガー、しょう油、オリーブオイルを混ぜ、ブラックペッパーを少量ふってソースを作る
- 2 タマネギは皮をむき、根の部分はつけたままで四つ切りにする。米ナスはヘタを取り、1cmの厚さにスライスする。ズッキーニは、縦に薄くスライスする。パプリカは半分に分けてから種を取り、四つ切りにする。カボチャは種を取り、1cmの厚さにスライスする
- 3 ②の野菜に下味をつける。塩、コショウをふり、オリーブオイルを薄くまんべんなく塗る
- 4 中火でグリルし、ブラックペッパーを好みでかける。バルサミコソースをつけて食べる

材料

- 米ナス 大1個
- イエローパプリカ 大1個
- レッドパプリカ 大1個
- タマネギ 2個
- ズッキーニ 1個
- カボチャ 1/4個
- 「バルサミコソース」
- バルサミコビネガー 大さじ2
- しょう油 大さじ1
- ブラックペッパー 適宜
- 塩 適宜
- コショウ 適宜

調理時間 30分

使う道具 スキレット&カバー

ジャガイモのロースト

さわやかなローズマリーと

ジャガイモのベストコンビネーション。

作り方

- 1 ジャガイモをよく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさにカットする
 - 2 スキレットを熱し、オリーブオイルとニンニク、①を入れて中火にかける。塩、ブラックペッパーをして、全体にオイルがなじみ、焦げ目が少しつき、ある程度火が通るまで炒める
 - 3 一度炒めたジャガイモを別皿に取り、スキレットに残った余分なオイルを拭き取る
 - 4 スキレットに底網を敷き、炒めたジャガイモを並べる。上にローズマリーをのせ、フタをして中火で10〜12分程度ローストしたら完成
- ↑底網がない場合、アルミホイルを一度丸めて、広げたものを敷いてもいい

材料

- ジャガイモ 2個
- ローズマリー 適宜
- ニンニク 1片
- オリーブオイル 大さじ1
- 塩 適宜
- ブラックペッパー 適宜

