

お手軽で賞

お野菜たっぷりマヨグラタン

調理時間 20分



溝口 一美さん

【材料】2人分

食 材	分 量
カラーピーマン	2個
ミニトマト	5～7個
ズッキーニ	1/2本
さつまいも	中1/2本
原木椎茸	2個
塩こしょう	少々
マヨネーズ	適量

※ 季節の野菜なんでもOK
オクラ・なす・かぼちゃなど

【作り方】

- ① ズッキーニ、さつまいも、原木椎茸は食べやすい大きさに切ってレンジにかけて火を通す。
- ② ミニトマト、カラーピーマンも食べやすい大きさに切る。
- ③ 野菜をグラタン皿に並べ塩こしょうし、マヨネーズをかけてオーブントースターで焦げ目が付くまで焼く。

工夫した点

食べやすい大きさに切ったら、レンジとオーブントースターで調理するだけで簡単にできます。