

ハレの日レシピ

作業
30分

野菜と香ばしいみそのマッチング!

夏野菜の みそグリル

[材料] 2人分

なす.....	1本
黄ズッキーニ.....	1/2本
エリンギ.....	1本
ブロッコリー.....	60g
トマト(小).....	1個
大葉.....	10枚
みそ.....	大さじ1
酒.....	大さじ1/2
よつ葉北海道スキムミルク.....	10g
オリーブ油.....	適量



point

スキムミルクを
液状の調味料に
混ぜると簡単に
ペースト状になって
使いやすさアップ!



[作り方]

- 1 下準備として、天板にクッキングペーパーを敷く。オーブンは180℃に予熱する。
- 2 なすはヘタをとり縦半分に切る。ズッキーニは1.5cm厚さの輪切り、エリンギは縦半分、ブロッコリーは小房に分け、トマトはくし切りにする。
- 3 大葉は千切りにする。
- 4 みそに酒を加えてよく混ぜ、スキムミルクを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 5 ②の表面に④を塗って天板に並べ、オリーブ油をかける。
- 6 180℃で17分ほど焼き、焼き色が付いたら器に盛り大葉のをせる。

動画で
見る

