

副食

ビーツと季節野菜のグリル

[1人分] エネルギー：115kcal 塩分：0.1g



材料 [4人分]

- ビーツ：1～2個（約450g）
 - にんじん：小1本（約100g）
 - 玉ねぎ：小1個（約100g）
-
- オリーブオイル：大さじ1～
 - コリアンダーシード：少々
 - クミンシード：少々

作り方

1

野菜は一口大に切ります。スパイスは、ホールのものであればそのまま、またはお好みで刻みます。

2

"1"をオリーブオイルをからめてからアルミホイルで包み、200度のオーブンで40～50分焼きます。

3

器に盛り、お好みの調味料を添えていただきます。

[ワンポイントアドバイス]

- オススメのソース2種類です♪
「塩麹パーニャカウダソース」<https://caregohan.jp/recipe/detail/294>
「醤油麹の万能たれ」<https://caregohan.jp/recipe/detail/303>
- 野菜そのまま味を楽しみたい場合は、自然塩でもgood。