

根菜のキャセロール



調理時間

約20分

カロリー

208kcal(1盛り分)

材料

(2人分)

レンコン	50g
長芋	3cm厚さ
カブ	1個
人参	2cm厚さ
ゴボウ	斜め薄切り4枚
塩	少々
粉チーズ	大さじ2
ドライパン粉	大さじ2
(A)	
マヨネーズ	30g
ウスターソース	小さじ1
粒マスタード	小さじ1
こしょう	少々
ニンニクみじん切り	小さじ1
玉ネギみじん切り	大さじ1

作り方

- 1 根菜類はよく洗い皮付きのまま輪切りまたは半月切りにする。人参はやや薄め目の輪切りにする。カブは茎を2cm残し縦に4等分する。
- 2 Aを混ぜ合わせる。
- 3 キャセロールに薄くサラダ油を塗り(1)を彩りよく並べ、Aと粉チーズ、パン粉をふりかけグリルに入れる。
- 4 両面焼グリルを点火し(上火弱、下火強)で9分焼く。

粉チーズとドライパン粉を後から振り掛けることで、香ばしさと焼き色を付けます。※直火対応の耐熱皿をご利用ください。今回は、グリルプロ((株)ミヤオカンパニー製)を使用しています。