

きのこの蒸し焼き

**調理時間**

約25分

カロリー

162kcal

材料

(4人分)

マッシュルーム	小24個
エリンギ	大4本
椎茸	8個
ニンニク	2片
オリーブ油	大さじ6
粗塩	小さじ1/2
カイエンペッパー	小さじ1/2

作り方

- 1 マッシュルームは汚れを拭いて半分に切る。エリンギは長さを半分にし、縦に4等分にする。椎茸は石づきを取って半分に切る。
- 2 ココットダッチオーブンに(1)とつぶしたニンニクを入れ、オリーブ油をまわしかける。
- 3 (2)に粗塩、カイエンペッパーをふり、蓋をしてグリルに入れる。
- 4 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。

オリーブ油がたっぷりきいた、ピリリとスパイシーな蒸し焼きです。