

カブのパルメザングリル



調理時間

10分

カロリー

431kcal

材料

(4人分)

カブ	1個 (160~200g)
パルメザンチーズ	小さじ1
塩こしょう	少々
オリーブ油	小さじ2
(ディップ3種)	
・ ガーリックわさびマヨ	
マヨネーズ	大さじ1
わさび	小さじ1/2
ガーリックパウダー	3ふり〜
・ コチュジャンマヨ	
マヨネーズ	大さじ1
コチュジャン	小さじ1/2
・ 塩麹ディップ	
塩麹	小さじ1
オリーブ油	大さじ1
黒こしょう	少々

作り方

- 1 カブは根元の葉を3cm程残して切る。竹串などで根元の土などをきれいに洗う。根元を付けたまま12等分のくし切りにする。
- 2 ボウルにカブを入れ、パルメザンチーズ、塩こしょう、オリーブ油を入れて絡める。
- 3 グリルプレートにカブを並べ、「グリルプレート」モードのタイマー設定で7分焼く。
- 4 ソースの材料をそれぞれ合わせて混ぜ、器に入れてカブに添える。
- 5 *標準サイズのグリルプレートで調理する場合は、タイマー設定を6分にする。

カットしたカブにチーズやオリーブ油を絡めて焼き、3種のディップを添えます。