野菜のグリルグリーンソース



材料	(2人分)
オクラ	6本
塩	少々
ズッキーニ	1/2本
かぼちゃ	1/8個
(グリーンソース)	
パセリのみじん切り	大さじ1
ミントのみじん切り	大さじ1/2
塩	少々
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ2
酢	大さじ1

作り方

1. オクラはへたを切り落とし、塩をまぶしてまな板の上で転がし、産毛を取る。水洗いして水けをきる。ズッキーニは8mm幅の輪切りにする。かぼちゃは種とわたを取り除いて薄いくし形切りにする。
2. 両面焼グリルは(上火、下火強)で3分予熱して(1)のオクラ、ズッキーニ、かぼちゃを並べて入れ、(上火、下火強)で5～6分焼く。
3. グリーンソースの材料をボウルに入れてよく混ぜる。
4. (2)を器に盛り、グリーンソースをかける。

シンプルな調理で、野菜の持ち味を引き出しました。プチトマト、アスパラ、れんこんなど季節の野菜でお試しを。

グリル庫内の温度は、手前よりも奥のほうが高くなりやすいため、同時に焼く場合は、火が通りにくいかぼちゃを奥におき、比較的火の通りやすいズッキーニ、オクラを手前に並べます。同時に焼きはじめ、時間差で取り出す場合も、このように並べればスムーズです。

監修 井澤由美子