



焼くだけ！おいしい夏野菜

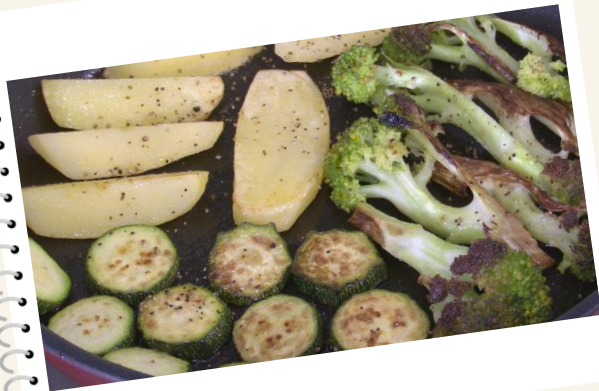
材 料

- ・ズッキーニ、じゃが芋、ブロッコリーなど
お好みの野菜
- ・サラダ油、オリーブ油、ごま油など
お好みの油

作り方

・調味料

塩 ひとつまみ～
粗びきこしょう 少々



1. 下準備

野菜を洗って切る

2.

冷えたフライパンに野菜を並べ、オリーブ油を回しかけ、中火にかける

3.

蓋をして5分くらい焼いたら、野菜を裏返し塩をふる。
さらに2～3分焼いたら出来上がり。