



20cm・26cmどちらでも
おつくりいただけます。

野菜のプランチャ

Vegetable Teppanyaki

材料

野菜 …… すべて適量

- A 人参、黄色人参、
紫人参、かぼちゃ、
レンコン、ピーズ、ミニ玉ねぎ
- B カリフラワー、赤カブ、ズッキーニ
- C みょうが、ラディッシュ、ヤングコーン
塩、オリーブ油

- D 〈ヴィネグレットソース〉
アンチョビ入りオリーブ …… 5〜6個
みじん切り
ピクルス …… 大1個
みじん切り
ミニケッパー …… 12個
パセリ …… 少々
みじん切り
*赤ピーマン …… 1/4個
焼いてみじん切り
粒マスタード …… 小さじ1
EVオリーブ油 …… 大さじ4
はちみつ …… 小さじ1/2
塩 …… 少々



POINT!

フタをすることで、どの部分にも均一な
温度で熱が伝わり、鉄板焼きのように
仕上がります。

作り方

1. 野菜は8mm〜1cmの厚さでスライスする。ラディッシュ、ミニ玉ねぎ、みょうが、ヤングコーンは半分にカットする。
2. 26cmのスイスダイヤモンドを中火で温め、オリーブ油を少し引き、Aの野菜を並べて塩をふりフタをし、4分ほど焼く。
3. Aの野菜を裏返して次にBの野菜を並べ、その野菜に塩をふりフタをし、2分ほど焼く。
4. Bの野菜を裏返して最後にCの野菜を並べ、かるく塩をふって1〜2分焼く。
5. 全体に色がついたらお皿にきれいに盛る。
6. Dをすべて混ぜ合わせてヴィネグレットソースをつくり、野菜に添えて一緒にいただく。