



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。