



## 夏野菜のオーブン焼き

市民活動支援課 飯塚 寛明

味付け不要。野菜や肉は何でも大丈夫。これからの季節はキノコ類を多用してもいいと思います。

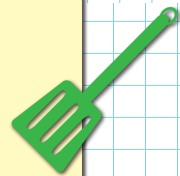
お父さんの包丁の練習にもなります。

我が家では野菜が苦手な子供たちも食べてくれますよ！

### 材 料



なす×3個、パプリカ×1個、オクラ×8本  
エリンギ(1個)、ソーセージ(適量)  
チーズ(適量)  
トマトソース(適量)  
オリーブオイル(大さじ1)



### 作り方

- 1 野菜を適当に切って沸騰したお湯に30秒程くぐらせる。
- 2 耐熱皿に薄くオリーブオイルをひいて、水気を切った野菜とソーセージを並べる。
- 3 トマトソース(ピザソースでもOK)とチーズをかける。
- 4 オーブンで20分ほど焼いて、チーズが少し焦げたら出来上がり。



あびこ農産物直売所「あびこん」の野菜を使っています。

野菜は縦長に切ると箸でもフォークでも食べやすいです  
野菜は軽く茹でた後にオーブンで焼いた方が、火が通りやすく時間も節約できます。

