

さといも・かぼちゃのガーリックステーキ

🕒 調理時間: 10分

1人分の野菜摂取量<130g>

🌿 材料 (2人分)



さといも	6個
かぼちゃ	60g
にんにく	20g
塩	小さじ1/4
ブラックペッパー	少々
オリーブオイル	大さじ2/3
ローズマリー (フレッシュ)	4cm長さ1本
小麦粉	大さじ2

🌿 作り方

1. さといもは皮をむき、かぼちゃは種を取って1~1.5cm幅に切る。にんにくは芯の部分を取り薄切りにする。
2. 1のさといもとかぼちゃに塩、ブラックペッパー、小麦粉をまぶし、余分についた小麦粉は落としておく。
3. 鍋にオリーブオイル、にんにく、ローズマリーを入れて弱火にかけ香りが出てきたらにんにく、ローズマリーを取り出しておく。
4. 3に2のさといも、かぼちゃを並べて両面こんがり焼き色をつけ、フタをして弱火で竹串がスッと入る硬さまで加熱する。
5. 器にさといも、かぼちゃ、にんにく、ローズマリーを彩りよく盛りつける。

🌿 ワンポイントアドバイス

- ◆野菜に小麦粉をつけるときは、焼く直前につける。