

【オーブン焼き野菜（ポテト篇）】

材料

じゃがいも …… 250～300g ≪代用可：かぼちゃ、人参≫
（レッドムーン、メイクイーン、北あかりなどの品種をオススメ）

A

Exv オリーブオイル …… 大さじ1
オーブン焼き Vege ミックス …… 5g
リンゴ酢 …… 小さじ2

つくりかた

- 1 大きめのボウルでAを混ぜる。
- 2 水洗いして、水気を拭いたじゃがいもをフライドポテトの形状（8等分にくし形）カットしたじゃがいもをボウルに入れて和える。
- 3 オーブンシートを敷いた天板に、じゃがいも同士が触れないように間隔をあけて並べる。
- 4 予熱170度のガスオーブンで30分焼成。*もし、電気オーブンをお使いならば+20～30度上げて。
- 5 途中15分経過したら、焼き具合を確認する。もし、ムラがありコゲが目立つようならば天板を反転させる。
- 6 再度15分焼成する。フォークを刺して、焼き具合を確認する。ス〜っと入れればOKのサイン。

ワンポイントアドバイス

- じゃがいもはできるだけ太さを揃えること。火の通りを均一にするためにも。
- 人参は、小さな乱切りかスティックカットに。水分多めの新鮮な人参をオススメ！
- カボチャは乱切りにする。なお、カボチャに関しても、バターナッツなどの水分含有量多めの品種をオススメ。ほくほく系のかぼちゃだとパサつきが出てしまうのでオススメできない。基本、和食に合う品種のカボチャは不適合。例えば、栗カボチャ、坊ちゃんカボチャ、ロロン、雪化粧など……。
- 人参、かぼちゃは冷めても美味しいのでお弁当のおかずとしても活用ください。