春キャベツのグリル焼き



調理時間	約12分
カロリー	144kcal(1人分)

材料	(4人分)
春キャベツ	1/2玉
パセリみじん切り	少々
(A)	
オリーブオイル	大さじ4
アンチョビ	2枚
粗挽き黒コショウ	少々

作り方

1. キャベツは8等分に切る。
2. アンチョビは刻み、Aの材料と混ぜ合わせる。
3. ダッチオーブンLに(1)を入れ、(2)をのせる。
4. (3)をグリルに入れ、両面焼グリルを点火し、上火強、下火弱で8分焼く。

グリル内の上部から1.5cm以上あけるように、キャベツの厚みを調節します。 ※直火対応の耐熱皿をご利用ください。今回は、グリルプロダッチオーブンL((株)ミヤオカンパニー製)を使用しています。