

ズッキーニのピザ風焼き

柔らかいので子どももお年寄りも食べられます

1人分の栄養価
エネルギー 164kcal
カルシウム 180mg



チーズ
22.5g 使用



乳製品が好きではない
子どもたちに食べてほし
いです。

米沢 慎子さん

材料／4人分

ズッキーニ	1本
ピザソース(市販品)	1本
溶けるチーズ	90g
オリーブオイル	大さじ1 と 1/2
パセリ	少々

つくりかた

- 1 ズッキーニを輪切りにし、オリーブオイルをしいたフライパンで少ししんなりするまで焼く
- 2 アルミホイルの上に焼いたズッキーニを置き、ピザソース、チーズをのせる。
- 3 オーブントースターでチーズが溶けるまで焼き、上からパセリをかける。

(ベーコンやサラミを加えると、大人のおつまみにもなります)

■ポイント■ ズッキーニは少し焦げ目をつけ、しなっとさせると甘みが出ておいしい。