

ズッキーニのパリパリチーズ焼き

ヘルスマイト
おすすめレシピ

〈材料／2人分〉

ズッキーニ …………… 1本(150g)

とろけるチーズ …………… 40g



〈作り方〉

- ①ズッキーニは厚さ2cmの輪切りにする。
- ②フライパンにとろけるチーズを置き、ズッキーニをのせる。
- ③中火にかけ、チーズがパリパリになったら裏返し、ふたをして弱火で焼く。



〈メモ〉 お好みでブラックペッパーをふっても良いです。

〈1人分 栄養価〉

エネルギー 78kcal たんぱく質5.5g 食塩相当量0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索



千葉市美浜保健福祉センター健康課
千葉市食生活改善協議会 美浜支部