

❀ズッキーニのチーズ焼き

1人分の栄養価

エネルギー	116kcal
食物繊維	1.2g
塩分	0.6g



《材料…4人分》

鶏肉（皮なしこま肉）	100g	A	トマトケチャップ	大さじ2
にんにく	少々		トマトピューレ	大さじ1/2
玉ねぎ	中1/4個		こしょう	少々
ズッキーニ	1/2本		コンソメ	小さじ1/3
じゃがいも	中1個		ピザ用チーズ	30g
サラダ油	小さじ1		アルミカップ	4個

《作り方》

- ① にんにくをみじん切りにする。
- ② 玉ねぎはうす切りにする。
- ③ ズッキーニは半月に切る。
- ④ じゃがいもはいちょう切りにし、茹でておく。
- ⑤ 鍋を熱しサラダ油で①を炒め、香りが出たら鶏肉と②③を炒める。
- ⑥ Aの調味料を入れ、④を加えて混ぜ合わせる。
- ⑦ アルミカップに具を入れ、チーズをのせてオーブントースターで5分程度焼く。チーズがとけ、こんがり焼けたら出来上がり♪



❀一口メモ❀

●ズッキーニはかぼちゃの仲間です。緑色が主ですが、黄色いものもあります。見かけはキュウリ、食感はナスに似ています。ビタミンA・Cを含み、低カロリー食材です。色が濃くツヤがあり、あまり大きくないものを選びましょう。

●調理法として油炒め、揚げ物（フライ・天ぷら）、煮物、スープ、そのほかに茹でてサラダや和え物にしたり、幅広く利用できます。ご家庭でもぜひお試しください♪

ズッキーニ

