

よこた内科クリニック通信 Vol.49



雨の日が多くなり、じめじめした季節になりました。すっきり晴れる日が少ないですが、季節の野菜からしっかり栄養をもらいましょう。よこた内科クリニックです。



ズッキーニとトマトのチーズ焼き



1人分 78kcal 塩分 0.5g

作り方

- 1, ズッキーニ・トマトは輪切りにする。
- 2, 耐熱皿に交互に並べ、塩コショウを振る。
- 3, その上にチーズかける。
- 4, オーブントースターに入れ 800W 程度で 10分 焦げ目がついたら完成。

材料 1人分

ズッキーニ	1/3 本	50g	塩	一つまみ
トマト	小 1/2	50g	こしょう	少々
			チーズ	15g

ズッキーニはかぼちゃの仲間ですが、かぼちゃに比べ炭水化物が少ないです。皮も柔らかいため皮ごと食べられます。

