

おうちで
作ろう

野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



ズッキーニの オーブン焼き

考案者 安保 茂子



材料(2人分)

- ズッキーニ 1/2本(10cm位)
- グラナチーズ 15g
- パン粉 15g
- オリーブオイル 大さじ1弱
- 塩 少々
- レタス 2～3枚
- ミニトマト 6個
- ブロccoli 2房

作り方

- 1 ズッキーニを1～1.5cmに輪切りにし、塩を少々振る。
- 2 グラナチーズをすりおろし、パン粉を混ぜる。
- 3 輪切りにしたズッキーニにオリーブオイルをくぐらせ、②をからませ、シートをひいた天板に並べる。
- 4 残ったチーズもズッキーニの上へのせ、オーブンでカリッとこんがり焼きあげて完成。(200℃、20分)

POINT

はじめはただ、オリーブオイルをひいたフライパンで焼き、塩コショウだけでしたが、だんだんコクがあった方が良くないかと思い、カルシウムの摂れるチーズを追加しました。グラナチーズは、粉チーズで代用出来ます。ズッキーニの代わりに長いもを使っても美味しいです。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>