

おうちで  
作ろう

# 野菜たっぷり ベジプラ！楽うまレシピ



## 野菜の重ね焼き

考案者 チーム 恵



### 材料(2人分)

- ズッキーニ 1本
- トマト(中) 500g
- ベーコン厚切り 150g
- オリーブオイル 適量
- ピザチーズ 20g
- 黒こしょう 少々

### 作り方

- 1 ズッキーニ、トマトを1cmの厚さで輪切りにする。
- 2 ベーコンを5mmの厚さでカットする。
- 3 ①②を順に並べる。
- 4 並べた材料の上にオリーブオイル、チーズをかける。
- 5 オーブン180～200℃で10～15分焼き、最後に黒こしょうをかける。

#### POINT

色とりどりなので、これ1品で食卓が明るくなります。作るのも簡単なので、子どもと一緒に作ることができます。



はこだて市民健幸大学

<https://hako-kenko.com>