

ズッキーニのはさみ焼き 洋



【材料】	一人分	
ズッキーニ		1/2本（100g）
A { 鶏ミンチ		50g
塩		少々
スライスチーズ		1枚
オリーブ油		小さじ1
塩コショウ		少々

ひとこと

ズッキーニの色の違いは種類の違い。カラフルなズッキーニで作るはさみ焼きは色を互い違いにして作ってもかわいいですよ。お弁当にもどうぞ！

【作り方】

- ①ズッキーニはヘタを切り、0.5cm幅の輪切りにする（約8枚分）。スライスチーズは4枚に切る。
- ②Aをスプーンでよくこねて4等分にする。
- ③①のズッキーニ2枚でスライスチーズ1枚と②をはさむ。
- ④フライパンを弱めの中火にかけ、オリーブ油を熱し、③を入れて両面焼き色をつけてふたをする。中までしっかり火を通す。
- ⑤火を止めて塩コショウを振る。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
205	14.1	21	1.3	1.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

