



## ズッキーニのチーズ焼き

ズッキーニのレシピに困ったときぜひ作ってみてください。  
子どもから大人まで美味しく食べられます！

### 【材料（2人分）】

ズッキーニ	1本
かに風味かまぼこ	2本
スライスチーズ(とろけるタイプ)	4枚
餃子の皮(大判)	4枚
マヨネーズ	適量
オリーブオイル	適量
マジックソルト	適量



### 【作り方】

- ① ズッキーニは2mmの輪切り、かに風味かまぼこは1cm角に切りほぐす。
- ② 餃子の皮にマヨネーズをうすく塗り、オリーブオイルをひいたフライパンに置く。
- ③ ②に切ったズッキーニを10枚ずつのせ、かに風味かまぼこを散らしマジックソルトをふる。チーズをのせ、ふたをして中火から弱火で4分焼く。
- ④ 魚焼きグリルで焼き目をつける。

### 1人分の栄養価

エネルギー量	190kcal
食塩相当量	1.2g

### 【食生活改善推進員より】

- ・お子さんと一緒に楽しく作れるレシピです。
- ・全ての食材をのせてから火をつけましょう。

### － ズッキーニ －

ズッキーニは、カボチャの仲間の野菜で、6～9月が旬です。美肌効果のあるビタミンCや皮膚・粘膜を守るビタミン2などが豊富です。

ズッキーニは加熱調理をするイメージが強いですが、生食もできるので、浅漬けやピクルスなどで食べられます。