



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 6

第2次 とよあけ健康21計画

ズッキーニの野菜ピザ

野菜1人
140g



★材料(4人分)★

- | | |
|----------|-----------|
| ・ズッキーニ | 300g(大1本) |
| ・にんじん | 40g(1/4本) |
| ・ミニトマト | 12個 |
| ・ピーマン | 1個 |
| ・ベーコン | 40g |
| ・とろけるチーズ | 80g |

★作り方★

- ①ズッキーニは5mmの輪切り、にんじんは薄い
いちょう切り、ミニトマトは3つぐらいの輪切り
にする。
- ②ピーマンは輪切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ③フライパンにクッキングシートを敷き、
ズッキーニを並べ、上に具材を載せてふたをして
中火で5分で出来上がり。

【①個人部門 考案:石川洋子さん】