



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】