



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、上にすべての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】



とよあけ
ヘルシーレシピ
認定No. 7

第2次 とよあけ健康21計画

ズッキーニの豚肉炒め



野菜1人
75g

★材料(2人分)★

- ・ズッキーニ 150g(大1/2本)
- ・豚バラ肉 80g
- ・油 小さじ1
- ・塩・こしょう 適宜

★作り方★

- ①ズッキーニはピーラーで剥く。
- ②豚バラ肉は2cmぐらいに切っておく。
- ③フライパンに油を入れ、豚バラ肉をカリカリになるまで焼き、余分な油は少しペーパーでふき取る。
その中にズッキーニを入れ、火が通ったら塩・こしょうで味付けをする。

【③専門家部門 考案:とにとクラブ／石川洋子さん】



夏野菜のチーズ焼き



野菜1人
105g

★材料(2人分)★

- ・じゃがいも 小さま1個 (125g)
- ・ズッキーニ 1/2本 (125g)
- ・トマト 1/2個弱 (85g)
- ・ミックスチーズ 適量
- ・オリーブ油 大さじ1/2

★作り方★

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水につける。その後水を切り、レンジで約4分加熱する。
- ②ズッキーニ・トマトは輪切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、ズッキーニを焼く。両面焼き色がついたら、火からおろす。
- ④じゃがいも・トマト・ズッキーニを耐熱皿に並べ、チーズをまんべんなくかける。
- ⑤オーブンで5分程度焼き、出来上がり。

こじま もゆは

【①個人部門 考案:愛知県立豊明高校 小島 百友羽さん】