

毎月19日は食育の日

健幸レシピ



7月

ズッキーニのトースター焼き

【材料(2～3人分)】

ズッキーニ 1本
ベーコン 2～3枚
ピザ用チーズ 50g(好み)
オリーブオイル 適量
黒こしょう 少々

【作り方】

1. ズッキーニは約1cm幅の輪切りにし、ベーコンは細切りにする。
2. 耐熱皿またはアルミホイルを敷いた天板にズッキーニを並べ、ベーコンとチーズをのせ、オリーブオイルを回しかける。
3. トースターで7～10分焼く。
※加熱時間は機種によって異なります。
4. 仕上げに黒こしょうをふりかけたら、出来上がり！

健幸ポイント💡

ズッキーニは油との相性抜群🌟
β-カロテンなどの脂溶性成分の吸収がアップし、栄養を効率よく取り入れられます🌱