



ぴらりんトースト



材料 【1人分】

食パン(6枚切り) …………… 1枚
ズッキーニ …………… 1/3本(約70g)
好みのドレッシング …………… 大さじ1
クリームチーズ …………… 12g

エネルギー
233
kcal

塩分
1.5
g

野菜量
70
g

(1人分)

作り方

- 1) ズッキーニはピーラーで薄切りにする。
- 2) ズッキーニをドレッシングで和え、2~3分置いてしんなりさせる。
- 3) ズッキーニの水気を軽く切りながら、パンにのせる。
- 4) トースターで焼き、クリームチーズをちぎってのせる。



対象
どなたでも

Cooking Point

- ・ イタリアンドレッシングがおすすめです。
- ・ ズッキーニはトーストした後にのせて生でも美味しいです。