



## ズッキーニのチーズトースト



### 材料 【1人分】

食パン(6枚切り) …………… 1枚  
ズッキーニ …………… 1/3本(約70g)  
チーズ(ピザ用) …………… 15g  
粗びき黒こしょう …………… 少々

エネルギー  
**220**  
kcal

塩分  
**1.2**  
g

野菜量  
**70**  
g

(1人分)

### 作り方

- 1) ズッキーニは2～3mmの輪切りにする。(約15枚できる)
- 2) パンにズッキーニを並べてチーズをのせる。
- 3) トースターでこんがり焼き、仕上げにこしょうをふる。



対象  
どなたでも

### Cooking Point

- ・ ズッキーニをきれいに並べて、見た目も楽しく仕上げましょう。