



清流の国ぎふ

野菜ファーストプロジェクト ベジランチレシピ



ズッキーニ

淡色野菜

管理栄養士
おすすめレシピ



調理時間
15分



ズッキーニの梅マヨグリル

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー・・・33kcal
 たんぱく質・・・1.0g
 脂質・・・2.8g
 炭水化物・・・1.6g
 食塩相当量・・・0.3g
 野菜の量・・・51g

発行：岐阜県保健医療課・保健所

材料 (9号カップ2個分)

ズッキーニ・・・1/2本 (100g)
 マヨネーズ・・・大さじ1/2
 ねり梅・・・小さじ1/2
 かつお節・・・少々

作り方

- ①ズッキーニは8ミリ程の輪切りにする。
- ②マヨネーズとねり梅を混ぜ合わせソースを作る。
- ③アルミホイルの上にズッキーニを並べ、ソースを塗る。
- ④トースター (230℃又は1200W) で7分加熱する。
- ⑤かつお節をのせる。

焦げないように、時間や温度 (電力) を調節してください。

☆料理を作ってインスタグラムに「#ぎふ野菜ファースト」をつけて投稿してね☆