

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}+100g

トマトとズッキーニのグラタン



調理時間 35分



おすすめポイント

トマトのさわやかな酸味と、ズッキーニのサクサクとした食感を楽しめる一品です。

1人分野菜量 175g

宮崎県

ベジ活レシピ

野菜を食べよう1日^{プラス}100g

トマトとズッキーニのグラタン

(1人分あたり)

エネルギー	259 kcal
たんぱく質	17.2 g
脂質	19.5 g
炭水化物	7.2 g
食塩相当量	1.4 g

材料 (2人分)

ズッキーニ	100g
トマト	200g
合挽き肉	100g
玉ねぎ	50g
塩こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
とろけるチーズ	50g

作り方

- ① ズッキーニ、トマトは5mm幅の輪切にしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、挽き肉、みじん切りにした玉ねぎを炒め、塩こしょうをふり、味をととのえておく。
- ③ ズッキーニ、トマト、②の挽き肉の順に重ね、最後にとろけるチーズをのせる。
- ④ オーブントースターで加熱し、チーズに焼き色がついたらできあがり。

※ズッキーニは、600wのレンジで2分ほど加熱しておく、早く仕上がります。

宮崎県 ベジ活レシピはこちら

