

カラフル野菜をお子さまの好きなチーズ味で!!

夏野菜のカリカリチーズ焼き



<栄養価：1人分>

エネルギー：94kcal たんぱく質：5.4g 脂質：5.3g 炭水化物：6.2g 食塩：0.6g

<作り方>

- ① アスパラガスは斜めに4つに切り、2本ずつ使う。他の野菜は同じ大きさになるように切る。
- ② ズッキーニ以外の野菜を耐熱皿に並べ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ600Wで2～3分加熱する。熱が通ったものから取り出し、1分ずつ加熱を続ける。
- ③ フライパンに、野菜の数に等分したチーズを間隔をあけてのせ、中火で加熱する。チーズが溶け始めたらズッキーニと②の野菜をのせ、チーズがカリカリになるまで焼き、裏返して両面焼く。
- ④ 器に盛り、好みて粗びき胡椒をかける。

<材料：2人分>

アスパラガス	中1本
かぼちゃ（くし形）	2枚
ズッキーニ（輪切り5mm）	2枚
人参（輪切り4mm）	2枚
玉ねぎ（くし形）	2個
ミックスチーズ	40g
粗びき胡椒	適宜

一口メモ

- ・カリカリチーズの香ばしさとうま味で、野菜が苦手なお子さまにもおすすめです。チーズの塩分が野菜の持ち味を引き出し、減塩で食べることができます。好んで七味や山椒などを使ってもよいですね。
- ・少量の残り野菜を使って短時間で作れるので、もう一品加えたい時に便利です。間食やおつまみにも適しています。
- ・秋冬はカブ、レンコン、さつまいも、白ネギ、エリンギなどで作ってみてください。

健康・栄養情報

ズッキーニは見た目はキュウリに似ていますが、かぼちゃの仲間です。夏が旬で、ビタミンC、ビタミンB₂、β-カロテン、食物繊維を含んでいます。

献立例

主食・主菜：カレーライス、ピラフ、麺料理など

副菜：夏野菜のカリカリチーズ焼き

