

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人分野菜量 175 g

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。

宮崎県

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

