



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま専科
お野菜まるごと
食べレシピ

ズッキーニと
ベーコン&チーズ
との
相性よし!

ズッキーニをまるごと楽しもう!
ズッキーニとベーコンのチーズ焼き



一人あたりのエネルギー 216kcal	食塩相当量 0.8g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ズッキーニ 1本
ベーコン 2枚
ピザ用チーズ 40g
しょうゆ 小さじ1/2
オリーブオイル 大さじ1

■作り方

- ①ズッキーニは 5mm 幅に深く切り込みを入れ、切り込みと切り込みの間に包丁を入れ輪切りにする
- ②ベーコンは 2cm 幅に切る
- ③①の切り込みにベーコンを挟む
- ④フライパンにオリーブオイルを熱し、③を並べて焼き色がつくまで加熱する
- ⑤しょうゆをまわしかけ、チーズを上のにのせて蓋をし、蒸し焼きにし、チーズが溶けたらお皿に盛り付ける

cooking memo