

(株)フォレストファーマシー
管理栄養士監修



管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中！
下記QRコードを読み取ってご登録できます♪
ぜひチェックしてみてください★



LINE



Instagram

取り扱い薬局



今月のレシピ

トースターにお任せ！
ズッキーニのチーズポト

トースターにお任せ！
ズッキーニのチーズボート



1人分
栄養価

- ・エネルギー 232kcal
- ・たんぱく質 12.4g
- ・脂質 18.7g
- ・炭水化物 3.8g
- ・食塩相当量 1.1g

材料（2人分）

- ・ズッキーニ 1本
- ・ツナ缶 1缶
- ・チーズ 2枚
- ★マヨネーズ 大さじ2
- ★粒マスタード 小さじ1
- ★塩こしょう 適量
- ・青のり（仕上げ用） 適量

作り方

- ① ズッキーニを縦に半分に切り、底になる面をピーラーで皮を剥いて平らにする。それからズッキーニの中身をスプーンでくり抜く。
- ② くり抜いたズッキーニの中身を粗みじん切りにする。
- ③ ボウルに②で切ったズッキーニ・水気を切ったツナ・★の調味料類を入れて混ぜ合わせる。
- ④ ①のズッキーニに③を敷き詰め、チーズをのせる。
- ⑤ アルミホイルを敷いたトースターに④をのせ、大きさに合わせて10分程度、焼色がつくまで焼いたら出来上がり♪



チェック
ポイント

- ① ズッキーニを置いたときに安定するように、底になる面をピーラーで皮を剥いて平らにする。



アレンジ
ポイント

- ① コーンやトマトなど、他の食材を加えても美味しい！
- ② ミートソース（パスタソース）などと合わせてもOK！

こんなレシピがほしい！
その声、
お聞かせください！！



←こちらのQRコードを読み取り、
レシピに関するアンケートに
ご回答ください！後日、ご希望
のレシピを薬局内掲示または
SNSで配信いたします！