

## ずぼらズッキーニ

## 【材料】 ※2食分作れます

ズッキーニ・・・・・・・・1本  
ピザ用ソース  
ピザ用チーズ

## 【使用する調理器具】



電子レンジ



ガス



キッチンハサミ



まな板



包丁



ピーラー

・耐熱容器



エネルギー110kcal タンパク質5.1g

調理時間  
約5分1食あたりの価格  
約50円

## ～つくりかた～

- ①洗ったズッキーニはフォークで全体に穴をあけ、ラップに包み、電子レンジ600Wで2分30秒加熱する。
- ②ズッキーニをフォークやスプーンで縦半分に切ったらピザ用ソース、ピザ用チーズをのせる。
- ③ラップをふんわりかけ、チーズがとけるまで電子レンジで加熱したら完成。

## ～メモ～

- ・調理から食べる時までフォーク1本で済ませることができます。
- ・お好みでキムチチーズでも美味しく食べることができます。