



ズッキーニのカレーチーズ焼き

栄養士コメント

ズッキーニは夏場に汗で流れて不足しやすいカリウムを豊富に含んでおり、夏バテを予防します。カレー粉は食欲増進効果があります。

作り方

- : ズッキーニは輪切りにする。
- : ズッキーニの上にマヨネーズを塗り、カレー粉、黒こしょう、チーズをかける。
- : オープントースターで10分～15分焼き目がつくまで焼く。



成分値 (1人分)

摂取値 単位

1. エネルギー	34 kcal
2. たんぱく質	1.8 g
3. 総脂質	2.2 g
4. 炭水化物	2.1 g
5. カルシウム	43 mg
6. リン	40 mg
7. 鉄	0.6 mg
8. マグネシウム	16 mg
9. ビタミンA	19 μg
10. ビタミンE	0.2 mg
11. ビタミンD	0.0 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.04 mg
14. ビタミンC	10 mg
15. 食物繊維	1.1 g
16. 食塩	0.2 g

材料 (1人分)

分量 単位

1. ズッキーニ	50	g
2. カレー粉	1/2	小サジ
3. 黒こしょう		少々
4. マヨネーズハーフ	1	小サジ
5. チーズ(パルザン)	1	小サジ



(黄色 範囲内です)