

季節の野菜レシピ

# 『なすとズッキーニの 香草パン粉焼き』

夏野菜をたっぷり使ったお手軽メニューです。トマトやパプリカ、かぼちゃなど他の野菜を合わせても、美味しくできます!

【野菜摂取量】 \*目標 1日350g以上



1日の  
目標量の  
約2/5

## 栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分
58kcal	2.6g	2.2g	8.7g	0.5g

## ○材料 (1人分)

なす	1本(110g)	
ズッキーニ	1本(155g)	
塩	ふたつまみ	
A	パン粉	大さじ3
	マヨネーズ	大さじ1
	しそ	10枚
	にんにく(おろし)	小さじ1/2
こしょう	少々	

\*塩ひとつまみ(指2本):0.2g

## ○作り方

- ① なすとズッキーニは、ヘタをとって輪切りにする。  
なすは水にさらし、水気をきる。
- ② 大き目に切ったアルミホイルに①を並べて塩をふる。ホイルで包み込み、口を閉じる。トースターで5~10分程しんなりとするまで焼く。
- ③ しそをみじん切りにして、Aを混ぜ合わせる。
- ④ ②の上に③をかけ、ホイルを開けたまま焦げ目がつくまで焼く。  
\*トースターが無い場合は、170℃のオーブンで焼く。