

|                                                                                                            |                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |      |                                     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|------|-------------------------------------|
| <b>タイトル</b><br>トースターで 1品                                                                                   | <b>分類</b>                                         |                                            | ~ 作り方 ~                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |     |     |      |                                     |
|                                                                                                            | 朝・昼・ <u>夕</u> ・間食・その他<br>主食・主菜・ <u>副菜</u> ・その他    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |      |                                     |
| *PRポイント (この料理をおススメしたい人は誰ですか?)<br>夏バテ する前に                                                                  |                                                   |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |      |                                     |
| イラスト OR 写真<br>            | <b>材料</b><br>スッキーニ<br>トマト<br>塩<br>黒コショウ<br>ピザ用チーズ | <b>分量 (2人前)</b><br>1本<br>4個<br>) 適量<br>80g | 1. スッキーニ 5mm くらいの輪切りにする<br>トマト 半分 に切る<br>2. 耐熱皿に スッキーニを並べ<br>半分に切った トマト ものせ<br>塩・黒コショウを振る<br>その上に ピザ用チーズ ものせる<br>3. トースターに入れ 15分くらい加熱する<br>(様子を見るから)<br>4. チーズが きつね色 になったら 出来上り<br>5.                                                                                                                                                                        |     |     |      |                                     |
| 管理栄養士からみたおススメポイント<br> |                                                   |                                            | <table border="1"> <tr> <td data-bbox="1193 1268 1332 1316">調理者</td> <td data-bbox="1332 1268 2045 1316">くりむ</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1193 1316 1332 1367">作成年月</td> <td data-bbox="1332 1316 2045 1367">2024. 7. 17 (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)</td> </tr> </table>  | 調理者 | くりむ | 作成年月 | 2024. 7. 17 (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生) |
| 調理者                                                                                                        | くりむ                                               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |      |                                     |
| 作成年月                                                                                                       | 2024. 7. 17 (令和6年度 健康課 ヘルスフード教室卒業生)               |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |     |     |      |                                     |