

熱中症対策



お手軽に 副菜



ラクラク度



焼き野菜のヨーグルトマヨネーズ添え（1人分）



材料

- パプリカ 赤 50g(1/4個)
 - パプリカ 黄 50g(1/4個)
 - ズッキーニ 20g
 - 粉チーズ 小さじ1
 - ヨーグルト無糖 大さじ1
 - マヨネーズ 大さじ1
- * アルミホイルを使用

作り方

- ① パプリカは食べやすい大きさに切り、ズッキーニは薄切りにする。
- ② アルミホイルに①を広げ、オーブントースターで7～8分焼く。
(*フライパンで焼いてもOK)
- ③ ヨーグルトとマヨネーズをよく混ぜソースを作る。
- ④ 焼いた野菜を皿に移し、粉チーズを振り、ソースをかけていただく。

1人分 栄養成分

エネルギー	129Kcal
たんぱく質	2.7g
食塩相当量	0.3g

*ピーマン、アスパラガス、薄切りカボチャなどでもおいしいです。
*ズッキーニは薄切りのまま油炒めや、レンジで1分程加熱して、ごま油、しょうゆと混ぜて食べてもおいしいです。