



『ズッキーニのマヨネーズ焼き』

周南市産“ズッキーニ”を使用しています。
ズッキーニがトマト、なすと重なり、ピクルスやパセリなどを混ぜて作ったマヨネーズソースとよく合います。

【材料】(2人分)

ズッキーニ	200g	マスタード	小さじ1/2
トマト	75g	マヨネーズ	45g
なす	45g	バター	3g
ピクルス	大さじ1/2	塩	少々
パセリ	大さじ1/2	こしょう	少々

【1人分の栄養価】

エネルギー:197kcal たんぱく質:2.5g 脂質:12.5g 炭水化物:7.7g カルシウム:47mg 食塩相当量:0.9g

【作り方】

- ①ズッキーニ、トマト、なすはそれぞれ5mm厚さのうす切りにする。
- ②器にバターを少し塗る。ズッキーニ、トマト、なすを並べて軽く塩・こしょうをする。
- ③マヨネーズ、ピクルス、マスタードを混ぜ合わせ、②にのせる。
- ④180℃に予熱したオーブンで20分焼き色がつくまで焼き上げる。
- ⑤焼きあがってからみじん切りのパセリをちらす。

