

## ズッキーニのパルメジャーノ焼き

ふわっとやわらかいズッキーニの食感と、ニンニクとチーズの香りが食欲をそそる、おつまみにもなる 1 品です。

### ■材料 4 人分

ズッキーニ 1 本  
ニンニク 1 かけ  
オリーブオイル 大さじ 2  
パルメザンチーズ 大さじ 2  
塩 適量  
こしょう 適量



### ■作り方

- ①ズッキーニは 1 c m の厚さに切り、塩をふる。水気が出てきたらクッキングペーパーでふき取る。ニンニクはすりおろし、オリーブオイルと混ぜ合わせておく。
- ②耐熱皿に薄くオリーブオイル大さじ 1 を引く。その上にズッキーニを並べ、ニンニク入りオリーブをかけ、パルメザンチーズ、こしょうを全体に振る。
- ③250 度のオーブンで 15~20 分焼き、ズッキーニが軟らかく、パルメザンチーズがこんがり焼けたら出来上がり。お好みでタバスコをかけてもおいしくいただけます。

【エネルギー79kcal、タンパク質 2.1 g、塩分 0.3 g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杵淵香純)