

ズッキーニのピザ風



<材料>

- ・ズッキーニ 適量
- ・玉ねぎ "

生地代わりにズッキーニ!!
ヘルシーレシピです☆

- ① ハム
- しけるチーズ
- ケチャップ

↑
お好みで!!

<作り方>

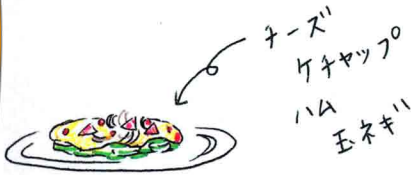
- ② シーチキン
- マヨネーズ
- ・オリーブオイル
- ・塩
- ・コショウ

① ズッキーニは 2~3cmの輪切り、玉ねぎはみじん切りに...

② ビニール袋に ①とオリーブオイル、塩、コショウを入れ、まぜる。

③ フッキングシートにズッキーニを並べ、玉ねぎをのせ
①、② それぞれのせ
オーブンで 15分位やく。

(フライパンでもできます。
シートを敷いてやってみて下さい☆)



シーチキン
マヨネーズ
玉ねぎ

