

副食

焼きトマト&ズッキーニ

[1人分] エネルギー：109kcal 塩分：0.4g



材料 [2人分]

- トマト：2個
- ズッキーニ：1/2本
- 玉ねぎ：1/2個
- オリーブオイル：大さじ1/2（炒め用）
- 塩：少々
- こしょう：少々
- オリーブオイル：大さじ1/2（かける用）

作り方

1

トマトを輪切り、または半分に切って薄切りにします。ズッキーニも薄切りにします。

2

玉ねぎをみじん切りにして、オリーブオイルで炒めます。

3

耐熱皿に"1"を並べ、オリーブオイルを回しかけます。"2"を乗せて塩、こしょうを振りトースターで焼きます。