

プリン体含有量  
(1人分)

おおよそ

13mg

# 野菜と卵のチーズ焼き

タンパク質の中でもプリン体量の少ない卵を使用した、  
食べ応えのある一品です。



## 材料 (2人分)

ズッキーニ……1/2本	卵……2個
玉ねぎ……1/4個	ピザ用チーズ……30g
オリーブ油……小さじ1	
● A	
トマト水煮 (カット) ……150g	
コンソメスープの素 (顆粒) ……小さじ1/4	
塩・こしょう……各少々	

## 作り方

- 1 ズッキーニは1 cm厚さの半月切りにする。玉ねぎは2 cm角に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、1を炒める。Aを加えて10分ほど煮たら、塩とこしょうで味をととのえる。
- 3 1人分の耐熱皿に2を入れ、卵を割り入れてチーズをのせる。オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。