

ほうれん草のチーズ白和え

材 料	分量(2人分)	切り方等
ほうれん草 又は小松菜	100g	茹でて1cm長さ程度に切る
カッテージチーズ	50g	
練り白ごま	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
塩	ひとつまみ	
しょうゆ	少々	

緑黄色野菜のほうれん草や小松菜は、カルシウムやβカロテン、ビタミンCが多く含まれます。小松菜は、アクが少ないので下茹でせずに炒め物に使用できます。

- ①ほうれん草はたっぷりの湯で茹でる。
水にさらして冷ます。
水気を絞って3cm長さに切る。
- ②ボールにカッテージチーズを入れ、泡たて器でよく混ぜる。
練りごまを加え更に混ぜる。他の調味料を加え混ぜる。
- ③①のほうれん草と②を和える。
- ④器にこんもりと盛る。



レシピ:船橋市栄養士会