

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