

ほうれん草の カッテージチーズ和え

〈材料 / 2人分〉

ほうれん草	150g
カッテージチーズ	30g
白ゴマ	大さじ1(5g)
① しょうゆ	小さじ1(6g)
砂糖	小さじ1/2(1.5g)



〈作り方〉

- ①ほうれん草を茹でて、冷水にとり水けを絞る。
3～4cmの長さに切る。
- ②①を合わせる。①とカッテージチーズを和える。



〈メモ〉 子どもにも食べやすい和え物です。

〈1人前 栄養価〉

エネルギー 51kcal たんぱく質 4.4g 食塩相当量 0.6g

1日に野菜350gを食べることが目標です

レシピは、千葉市ホームページ(<http://www.city.chiba.jp/>)に掲載

美浜区健康レシピ

検索

