

～ おいしく ・ かしこく ・ 健康づくり ～

# ほうれん草のカッテージチーズ和え



1人分の栄養価 エネルギー：55kcal たんぱく質：2.6g 脂質：2.6g 塩分：0.8g 野菜：77g

※野菜には海藻・きのこ類を含みます

## ・・・材料 [4人分]・・・

ほうれん草		270g
しめじ		55g
★カッテージチーズ		50g
★練り白ごま	大きじ 1	18g
★しょうゆ	大きじ 1	18g
★砂糖	大きじ 1/2	4.5g

## ・・・作り方・・・・・・・・・・・・

- ① ほうれん草は茹でて水にとり、3 cmの長さに切る。しめじは小房に分けて茹でる。
- ② ★をよく混ぜ、水気を切った①と和える。

