

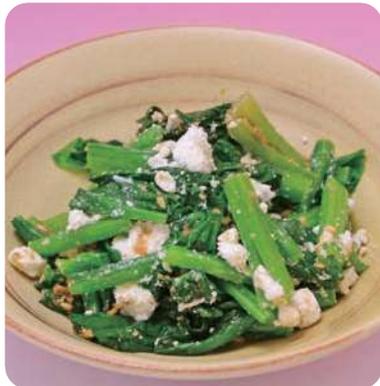
ほうれん草のカッテージチーズ和え

〈材料／2人分〉

ほうれん草……………150g

カッテージチーズ……………30g

A { すりごま(白)……………大さじ1(5g)
砂糖……………小さじ1(3g)
しょうゆ……………小さじ1(6g)



〈作り方〉

- ①ほうれん草をゆでて、冷水にとり、水けを絞る。
3～4cmの長さに切る。
- ②Aを混ぜて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人分 栄養価〉

エネルギー 52kcal たんぱく質 3.9g 脂質 2.1g 炭水化物 2.5g 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

