

ほうれんそうのカッテージチーズあえ



材料(1人分)

- ほうれんそう 2株
- 柿 1/2個
- 牛乳 500cc
- 酢 小さじ1
- いりごま 13g
- 醤油 少々
- 塩 少々

栄養価(1人分)

エネルギー	390kcal
蛋白質	24.6g
脂質	12.8g
塩分	0.8g
カルシウム	889mg
野菜使用量	100g

作り方

- ①ほうれんそうはかためにゆでる。食べやすい大きさに切る。少し醤油で味をつけておく。
- ②柿はほうれんそうに合わせて食べやすく切り、酢水に離す。
- ③牛乳は、70℃ぐらいまでわかし、酢を入れ、かき混ぜて上に白い物が浮いてきたらざるにあげてしぼる。
- ④いりごまにざるにあげたカッテージチーズ(③)を良くまぜる。
- ⑤最後にすべての材料をまぜて塩で味をととのえる。

株式会社三越(ちば食育サポート企業)