

24 ほうれん草とチーズのおかかあえ

しっとりチーズとシャキシャキ食感のほうれん草にかつお節をまぶした相性抜群のあえものです。

素材の味がアクセントとなり、減塩でもおいしく召し上がれます。



材料

2人分

- ほうれん草…… 1/2束(100g)
- クリームチーズ…………… 30g
- ① ●しょうゆ…………… 小さじ1/2
- 砂糖…………… 小さじ1/2
- かつお節…………… 2g

栄養成分表示 (1人分)

エネルギー(kcal)	75
たんぱく質(g)	3.8
脂質(g)	5.3
炭水化物(g)	3.6
食塩相当量(g)	0.4
野菜の量(g)	50



作り方

- ① ほうれん草をゆで、水に取ったあとに水気を絞り根元を落として3cm幅に切る。
- ② クリームチーズは、1cm角に切る。
- ③ ボウルに①を合わせ、①と②、かつお節をあえる。

24 副菜

