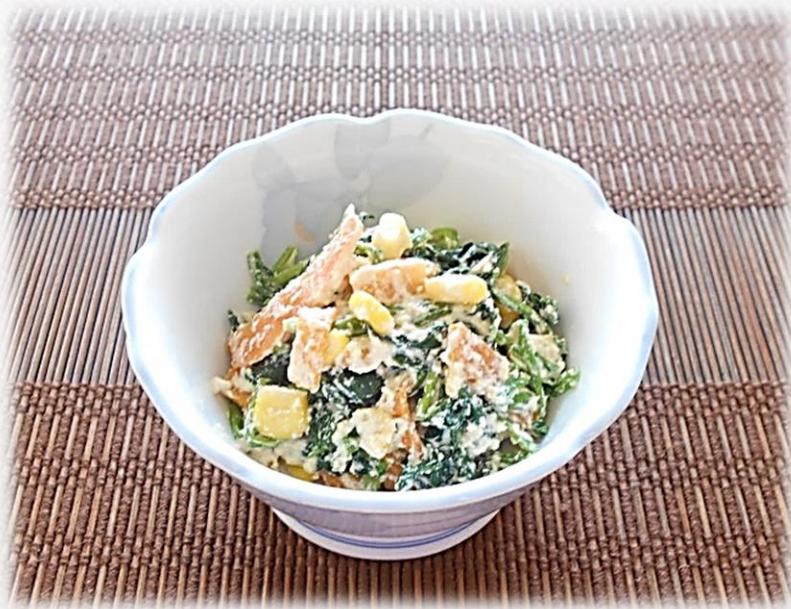


# カッターチーズの白和え



## 材料【4人分】

- ・ 牛乳……………2カップ
- ・ 酢……………大さじ1
- ・ ほうれん草…1束(200g)
- ・ にんじん…1/4本(60g)
- ・ コーン……………40g(ホールコーン缶)
- ☆白練りごま…大さじ1
- ☆砂糖……………大さじ1
- ☆しょう油…小さじ2

## 作り方

1. 「カッターチーズ」を作る。  
小鍋に牛乳を入れて火にかけ、かき混ぜながら沸騰寸前まで温めたら酢を加えて手早く混ぜ、火から下してそのまま放置する。  
粗熱が取れたら、ペーパータオルを敷いたザルでこす。(カッターチーズ)
2. にんじんは3cmの長さの短冊切り、ほうれん草は3cmの長さに切る。
3. 野菜を茹でる湯を沸かす。
4. 沸騰した湯に塩少々(分量外)を加え、  
にんじん→ほうれん草の順に茹で、ザルにあけて水気をよく絞る。  
(にんじんを入れ、2分後にほうれん草を入れる)
5. ボウルにカッターチーズと☆印の材料を入れてよく混ぜ合わせ、ほうれん草・にんじん・コーンを加え、さっくり和えてできあがり。

## 1人あたりの栄養成分量

エネルギー  
83kcal

たんぱく質  
5.3g

脂質  
3.6g

食塩相当量  
0.7g