

青菜の粉チーズ和え



材料【4人分】

- 小松菜……………1束
- にんじん……………小1本
- ☆めんつゆ……………大さじ1
- ☆粉チーズ……………大さじ1
- ☆白すりごま……………大さじ1

作り方

1. 小松菜を茹でる湯を沸かす。
小松菜→4~5センチの長さに切る、
にんじん→4~5センチの長さの短冊切り。
2. 熱湯ににんじんを入れ、1分半したら
小松菜を加え、お好みのかたさに茹でる。
3. ザルにあげて水にとり、水けをしっかり
両手で絞る。
4. ボウルに小松菜とにんじんを入れ、
☆印の材料を加え、さっくり和えたら
できあがり。

1人あたりの栄養成分量

エネルギー
33.4kcal

たんぱく質
1.8g

脂質
1.4g

食塩相当量
0.2g