

切り干し大根の カッテージチーズ和え

カルシウム
Ca
たっぷり

健骨



材料(4人分)

- 切り干し大根……20g
- 人参……………2分の1本
- 水菜……………2分の1袋
- ★マヨネーズ……大さじ1
- ★すりごま……大さじ1
- ★塩……………小さじ8分の1
- ★カッテージチーズ…100g



20分

1人分の栄養価

エネルギー：89kcal	糖 質：5.0g
たんぱく質：5.4g	食塩相当量：0.6g
脂 質：4.7g	カルシウム：161mg

作り方

- ① 切り干し大根は水に浸してもどし、水気を絞ってから一口大の長さに切る。
- ② 人参は4cm程度の細切りにする。1分程茹で、ザルに上げて水気を切る。
- ③ 水菜は熱湯で20秒程サッと茹で、水気を絞り、4cm程度のざく切りにする。
- ④ 大きめのボウルに★を入れて混ぜ、具材を全て加えて和える。

ポイント

- ・チーズ、ごま、水菜など、カルシウムが豊富な食材を使ったレシピです。
- ・まろやかな味わいのため、野菜が苦手なお子さんにもおすすめです。

