

春菊のチーズ白和え



材料(4人分)

春菊……………1袋
 くるみ……………5個
 ★カッテージチーズ…70g
 ★味噌……………小さじ2/3
 ★砂糖……………大さじ2/3



10分

1人分の栄養価

エネルギー：68kcal
 たんぱく質：4.0g
 食塩相当量：0.4g
 カルシウム：62mg

作り方

- ① 鍋に水を熱し、沸騰したら春菊をサッとゆでて冷水にとる。
- ② 荒熱が取れたら水気を絞り、一口大のざく切りにする。
- ③ くるみはビニール袋などに入れ、麺棒でたたいて細かくする。
- ④ ボウルにくるみ、★の調味料を入れて混ぜ合わせ、春菊を加えて和える。
- ⑤ 水気を軽く切って盛りつける。

ポイント

- ・和食の料理に乳製品を活用する”乳和食”が注目されています。たんぱく質やカルシウムをプラスし、フレイル予防などに役立ちます。
- ・和え衣にチーズを使用し、乳製品のコクを利用することで減塩にもなります。