



切り干し大根の カッテージチーズ和え



材料(4人分)

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



20分

1人分の栄養価

エネルギー：112kcal
 たんぱく質：4.9g
 食塩相当量：0.5g
 カルシウム：163mg

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。

