

ほうれんそうの レモンチーズあえ

1人分野菜量



1皿分



材料・下準備(2人分)

- ❖ 冷凍ほうれんそう … 100g
- クリームチーズ …… 15g : 1cm角切り
- しょうゆ …………… 小さじ1/2
- レモン汁 …………… 小さじ1

Point

冷凍野菜で時短調理。
チーズの風味と
レモンの酸味で
さっぱりいただけます。

作り方

- ❶ 冷凍ほうれんそうを耐熱容器に入れ、ふわっとラップをして電子レンジ(600W)で3分程度加熱する。
- ❷ ①にクリームチーズ・しょうゆ・レモン汁を加えて、あえる。

1人分

エネルギー	食物繊維	食塩相当量	カリウム	ビタミンC
36kcal	1.7g	0.4g	119mg	11mg



中央区食育野菜キャラクター

毎日350g以上の野菜を食べよう！