

# チンゲンサイと ごまのチーズあえ

1人分野菜量



1皿分



## 材料・下準備(3人分)

- ✦チンゲンサイ ..... 2株(200g)
  - : ゆでて水けを絞り、食べやすい長さに切る
- カテージチーズ ..... 大さじ2
- いりごま ..... 大さじ1
- めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ2/3弱

## Point

青菜と乳製品を組み合わせることで、カルシウムの摂取量を増やすことができます。

## 作り方

- ① ボウルに材料を全て入れ、よく混ぜ合わせる。

いりごまをくるみなどのナッツ類にかえても、おいしくいただけます。

## 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 |
|--------|------|-------|-------|-------|
| 46kcal | 1.4g | 0.7g  | 208mg | 11mg  |

