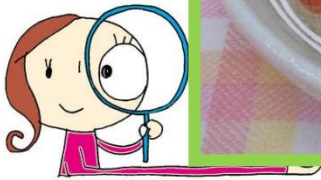


チンゲン菜のカテージチーズあえ



青菜と乳製品を組み合わせた
カルシウムアップの副菜レシピ！！

1人分

エネルギー 58kcal
カルシウム 163mg
食塩相当量 0.8g



●材 料●（2人分）

チンゲン菜	中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（30g）
いりごま	大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2／3

チンゲン菜は他の青菜、
ごまはくるみなどでも
おいしくいただけます。



●作 り 方●

ボールに材料を入れ、めんつゆを加えてあえる。