

小松菜のカッテージチーズ白和え

【材料（4人分）】

・こまつな：1袋（200g）

・カッテージチーズ：200g

・プレーンヨーグルト：大さじ4

・砂糖：大さじ1

・しょうゆ：小さじ2

・塩：少々

・すりごま：大さじ2

【作り方】

- ① 下準備・材料を切る。
 - ・こまつな：1cmくらいの長さに切る。
 - ・プレーンヨーグルト：10分程度水切りする。
- ② 耐熱容器にこまつなを入れ、ラップをふんわりかけ、電子レンジ（500W）で3分加熱する。
- ③ ヨーグルト・砂糖・しょうゆ・塩・すりごまを混ぜ合わせて和え衣を作る。
- ④ こまつなを水気をよくきって加える。
カッテージチーズも入れ、和える。

【1人分栄養素】

エネルギー：107kcal たんぱく質：9.1g 脂質：5.3g 炭水化物：6.2g

カルシウム：186mg 食塩相当量：1.0g

