

# 小松菜のカッテージチーズ和え

## 〈材料〉 2人分

小松菜	150g
カッテージチーズ	30g
しょうゆ	小さじ 1



## 〈作り方〉

1. 小松菜は4cm幅程度に切り、熱湯で茹でて、水気を切る。
2. カッテージチーズ、小松菜、しょうゆをボウルに入れて混ぜ合わせる。

エネルギー	29kcal
たんぱく質	3.4g
脂質	0.8g
食塩相当量	0.6g

カルシウム	137 mg
鉄	2.2g
葉酸	87 $\mu$ g

カッテージチーズは簡単に作ることもできます♪  
温めた牛乳(200 cc)にレモン汁またはお酢(小さじ  
1)を加え、混ぜ合わせ、分離し始めたらキッチン  
ペーパーでこして出来上がり！

