



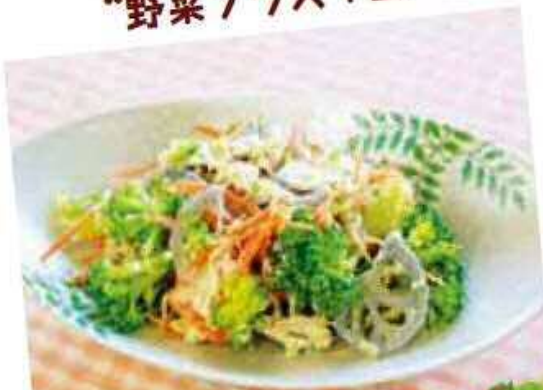
広報おまえざき

掲載レシピ



2018年4月号

普段の食事に
“野菜プラス1皿”



彩り野菜のチーズあえ



材料(4人分)

レンコン	80g
ブロッコリー	200g
ニンジン	80g
しょうゆ	小さじ1
カッテージチーズ(クリームタイプ)	150g
★砂糖	小さじ2
★きな粉	大さじ2
★塩	小さじ1/10
ゆで塩	適量

▶ 1人分 = 97kcal

- 1 チーズは室温に戻しておく。
- 2 レンコンは薄い半月切りにして、酢水(分量外)にさらす。ブロッコリーは小房に分ける。
- 3 レンコンをゆでて、水を切っておく。ブロッコリーは塩を加えゆでて、水を切っておく。
- 4 ニンジンは生のまま3cmの長さの千切りにする。
- 5 3、4をボールであえ、しょうゆで下味をつける。
- 6 1と★の材料を混ぜ合わせ5とあえる。