

カッテージチーズの白和え風サラダ



★材料（2人分）

水菜	5 0 g	
赤パプリカ	1 / 4 個	
黄パプリカ	1 / 4 個	
長ひじき（乾燥）	8 g	
オリーブオイル	小さじ 1	
塩	少々	
A	カッテージチーズ	5 0 g
	マヨネーズ	大さじ 1
	白すりごま	大さじ 1

チーズでタンパク質をプラス！
食べやすいヘルシーサラダ

《1人分栄養価》

エネルギー	23 kcal
たんぱく質	5.3 g
脂質	9.1 g
食塩相当量	0.3 g

★作り方

- ①長ひじきはサッと洗い、かぶるくらいの水につけて20～30分置いて戻しておく。
- ②パプリカは種とワタを取り、横半分に切って、繊維切りにする。水菜は熱湯でゆで、水にとって冷まし、水気をしぼって3～4 cmの長さに切る。
- ③戻したひじきの水気を切り、長いものがあれば、食べやすい長さに切る。
- ④オリーブオイルを熱したフライパンでひじきを1分ほど炒め、パプリカを加えてさらに1分ほど炒めて塩を振り、バットなどに移して冷ます。
- ⑤ボウルにAの材料を入れて混ぜ、水菜と④を加えて和える。