



## キャベツと青菜の チーズ和え

【材料 (2人分)】 キャベツ60g (葉1/2枚) 小松菜40g (2株) ひじき煮40g (1パック) 粉チーズ大さじ1 黒こしょう少々

### 【作り方】

- ①キャベツは太めの千切り、小松菜は2cmに切る。
- ②耐熱容器に①をいれ、電子レンジ600w3分加熱。冷ましてから、絞って水を切る。
- ③ひじき煮のパックを袋から出し、分量の粉チーズも一緒に和える。
- ④食べる直前に黒こしょうをかける。
- ⑤キャベツは太めの千切り、小松菜は2cmに切る。
- ⑥耐熱容器に①をいれ、電子レンジ600W3分加熱。冷ましてから、絞って水を切る。
- ⑦ひじき煮のパックを袋から出し、分量の粉チーズも一緒に和える。
- ⑧食べる直前に黒こしょうをかける。

### ■調理のポイント

市販のおかずにレンジ加熱した野菜をちょいたし！あと一品欲しい時にも。

栄養価 (1人分)

エネルギー エネルギー67kcal、たんぱく質4.6g、脂質3.5g、炭水化物4.3g、食塩相当量0.8g

レシピ提供

幸区役所地域支援課