

おいしくキッチン

令和2年2月22日放送

ほうれん草と チーズのわさび和え



..... 材 料

ほうれん草.....260g
チーズたら.....7本
鶏ささみ肉.....60g
酒.....小さじ1弱
練りわさび.....小さじ1強
めんつゆ(3倍濃縮).....小さじ2

☆☆☆作り方☆☆☆

- ① チーズたらは1~2センチくらいに切る。ほうれん草は4センチの長さに切ってからよく洗い、茹でたら水にとって冷まし、水気をしぼる。
- ② 鶏ささみは筋を取り除き、酒を入れた熱湯で火が通るまでゆでる。粗熱がとれたら細かくほぐす。
- ③ 練りわさびとめんつゆを混ぜ、すべての具材とあわせたら、しばらく置き、味をなじませたら完成！

①



②



③



エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	塩分(g)	野菜・きのこ・海藻量(g)
48	5.9	1.5	0.4	58



いつもは“おつまみ”のチーズたらを使ったお手軽なひと品です。

わさびの香りとチーズの塩気があわせり、少ない塩分でもおいしく召し上がることができますよ！！
調味料を上手く使い普段から減塩を心がけましょう！