

ふゆのおすすめレシピ



チーズ白和え



【材料】（4人分）

ほうれん草	160g
にんじん	40g
木綿豆腐	160g
すりごま	大さじ1/2
粉チーズ	大さじ2
カッテージチーズ	40g
砂糖	大さじ1
塩	少々

【作り方】

- ① ほうれん草は色よくゆで、3cm長さに切る。
- ② にんじんは3cm長さの細切りにし、ゆでる。
- ③ 豆腐はゆでて水を切りボウルにつぶしながら入れ、すりごま、粉チーズ、カッテージチーズ、砂糖、塩を加えよく混ぜ、水気を絞った①、②を加えて和える。