

ひじきと手作りカッテージチーズのサラダ



【材料】 1人分

牛乳 1/2カップ (100ml)
酢 大さじ1
ひじき (乾燥) 大さじ1/2
(1.5g → 戻して12g)
きゅうり 1/2本 (50g)
トマト 中1/2個 (40g)
醤油 小さじ1

ひとこと

カッテージチーズは簡単に作れるチーズです。チーズ臭さがあまりないので苦手な方にもおすすめです。

【作り方】

- ①牛乳を鍋に入れ、沸騰させない程度に温め、酢を入れて混ぜる。
水分とかたまりに分離してきたら、キッチンペーパーをしいたザルにあげてこす。
- ②ひじきは水で戻し、熱湯でサッとゆでたら水けをきって冷ます。
きゅうりは干切りにし、トマトはひと口大に切る。
- ③①と②を醤油で和える。

(1人分)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
91	4.6	143	9.9	1.7	1.1



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

