

ブロッコリーのチーズ味噌和え



野菜量
70g

材料（2人分）



・ブロッコリー	140g
A	
・カッテージチーズ	30g
・マヨネーズ	大さじ1/2
・白すりごま	大さじ1/2
・麦みそ	小さじ1/2

栄養価（1人分）



エネルギー：	92kcal
たんぱく質：	6.3g
脂 質：	5.2g
炭 水 化 物：	5.8g
食塩相当量：	0.4g

作り方



- ① ブロッコリーは洗って小房に分ける。
- ② ①を耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジ600Wで3～4分加熱する。
- ③ ボウルにAを入れ、よく混ぜ合わせる。
- ④ ③に②を入れて和え、器に盛る。

【手作りカッテージチーズの作り方】

鍋に牛乳 300mlを入れて加熱する。ふつふつしてきたら、酢 大さじ2を加えて静かに混ぜ、火を止める。牛乳が分離してきたら、1分程放置し、キッチンペーパーを敷いたザルで濾す。ペーパーの上に残ったカッテージチーズを使う。

（濾した液体(乳清)は、炊き込みご飯やスープなどに活用できます）

ポイント



脱脂乳から作られるカッテージチーズを使うことで、味わいにはコクを残しつつ、マヨネーズだけを使うより、脂質量を減らすことができます。