

## 切り干し大根のカッテージチーズ白和え

### 材料【2人分】

- ・切り干し大根 30g
- ・かいわれ大根 20g

### A

- ・カッテージチーズ 70g
- ・すりごま 大さじ1
- ・みそ 小さじ1と1/2
- ・砂糖 小さじ1



### 作り方

- 1) 切り干し大根は水洗いして、水（1/2カップ）に15分浸し、水気をしぼって120gにし、縦横に包丁を入れる。  
かいわれ大根は洗って水気をきり、食べやすい長さに切る。
- 2) Aを混ぜ合わせ、1を和える。

### クッキングポイント

- ・カッテージチーズにも塩分があり、みそも種類によって塩味の濃さが違うので、味をみながら加えましょう。

エネルギー  
138Kcal

塩分  
1.0g

野菜量  
50g

対象  
大人の方向け