



いんげん豆の カッターチーズ和え

《調理時間：5～6分》

このレシピで
約70g
の野菜がとれます



【材料2人前】

いんげん豆 …… 145g (約17本)

カッターチーズ …… 18g

A { レモン汁 …… 小さじ2
オリーブ油 …… 小さじ2

塩 …… 少々

こしょう …… 少々



いんげん豆を茹でている間に、レモンたれとカッターチーズをさっと混ぜておくことで時短になります。冷凍のいんげんを使うと扱いやすいです。

レシピ／下関市食生活改善推進協議会(下関支部)

【1人あたりの栄養価：エネルギー62kcal たんぱく質2.5g 脂質4.5g 炭水化物4.2g 食塩相当量0.4g】

*上に表記している野菜の量には野菜の他、「いも類、海藻類、きのこ類」を含みます。

1 いんげん豆はヘタを取り、食べやすい長さに切る。熱湯で2～3分茹で、粗熱をとる。

2 A を混ぜ、レモンたれを作り、カッテージチーズと和える。

3 **1** と **2** を和える。