

チーズ白和え ~チーズとみそのうま味にすりごまの香ばしさを加えた一品~



材料 (2人分)

にんじん	1/2本 (120g)	
塩	小さじ1/4 (1.5g)	
A	カッターチーズ (裏ごしタイプ)	45g
	白みそ	小さじ1 (6g)
すりごま (白)	小さじ1 (3g)	
すりごま (白)	少量	

作り方

- 1 にんじんは皮をむき、長さ4センチくらいのなるべく細いせん切りにする。塩をふり少しもみ、しんなりさせる。サッと水で洗い、水けをよくしぼる。
- 2 白和えの衣を作る。ボウルにAのカッターチーズ、白みそ、すりごまを加えよく混ぜ合わせる。
- 3 ①のにんじんを②の和え衣に加えて混ぜ、よくなじませる。
- 4 器に盛り、すりごまをふる。