

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
塩	小さじ1/4
A { カッテージチーズ (裏ごしタイプ)	45g
白みそ	小さじ1
すりごま（白）	小さじ1
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、サッと水で洗い、水気をよくしぼる。
- ② 白和えの衣を作る。ボウルにAのカッテージチーズ、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。