



食推さんの



おうちで
ヘルシークッキング[®]28



やさしお
ベジ増しレシピ



減塩のポイント

ミルクのコク

野菜 約30g

小松菜
ミックスベジタブル



1人分は

エネルギー：92kcal



食塩相当量：0.7g

【材料（4人分）】

小松菜	小1束
塩	1g
水	大さじ1
ミックスベジタブル	80g
A スキムミルク	大さじ1½
水	大さじ3
かたくり粉	小さじ1/2
溶けるチーズ	60g
こしょう	少々

【作り方】

1. 小松菜は4cmの長さに切る。
2. フライパンに1を入れ、塩と水をかけて蓋をし、火にかける。
しんなりとしたら冷凍ミックスベジタブルとAを加える。
3. 全体を混ぜてチーズを加え、こしょうをふって再び蓋をして弱火にかける。
チーズが溶けたら器に盛る。（混ぜすぎるとチーズが分離するので要注意）

