



★ほうれん草のカッテージチーズ和え(4人分)



ごまはしっかりとすってね!



<材料>

牛乳	500cc
酢	大さじ2
ほうれん草	300g
じゃがいも	400g
白ごま	大さじ4
味噌	少々
マヨネーズ	少々



<作り方>

- ① 牛乳を60℃に温め酢を入れて凝固したものをろ過してカッテージチーズを作る。
- ② カッテージチーズを布巾に取りもみ洗いして水気をきる。
- ③ ほうれん草は茹でて水に取り冷まして水気を絞って約2cmに切る。
- ④ 白ごまは煎って香りを出してすり鉢でよくする。
- ⑤ ④にカッテージチーズを加えて、なめらかになるまですり合わせて味噌・マヨネーズで味を付けてほうれん草を和える。