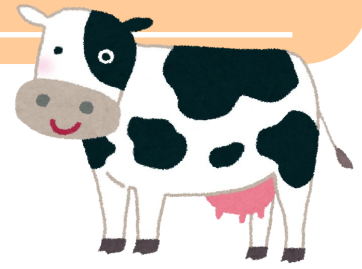


お料理・・・しちゃう？！

ーシェフや栄養士のおすすめ Vol.4ー



& 乳製品をお料理に！

アレンジ万能！カッターチーズ

【材料】4人分

牛乳	250ml
酢	大1 1/4



【作り方】

- 1 鍋に牛乳を入れて火にかけ、80～90℃（鍋肌にブツブツと泡が出てくる）まで温める。
- 2 弱火にして酢を加え、ヘラで静かにかき混ぜたら火を止める。
- 3 人肌までそのまま冷ます。
- 4 ざるにクッキングペーパーを敷いてボールの上に置き、3を流す。
- 5 こしてカッターチーズの出来上がり。

※こしてできた液体（乳清）はお料理に使用できます。

★ ふわふわがんもどき（4人分）

カッターチーズ	200g
卵（卵白のみ）	2個
生しいたけ	4枚
ねぎ	2/5 本
黒ごま	6g
片栗粉	30 g
塩	0.4 g
揚げ油	400 g （適量）
乳清	120 cc
ポン酢しょうゆ	20cc
片栗粉（つゆ用）	2g

★ 乳清ごはん（4人分）

米	2合
乳清	200cc
水	200 cc
コーン	100g

★ かぼちゃのミルクそぼろ煮（4人分）

かぼちゃ	400g
鶏ももひき肉	120 g
牛乳	400 cc
めんつゆ	30cc

★ わかめときゅうりの酢の物（4人分）

乳清	200cc
米酢	60 cc
砂糖	12 g
乾燥わかめ	8 g
きゅうり	2/5 本
しょうが	24 g

★ 鮭の塩麹漬け焼き（4人分）

生鮭	3切れ
塩麹	20 g
牛乳	20 cc

船橋市食生活サポーター協議会提供

※レシピ元：料理家 小山 浩子先生

