

副 菜

献立名： 塩麴とカッテージチーズの衣和え

カッテージチーズは、簡単に手作りできます！

●材料（6人分）

ブロッコリー 中1株（400g）
しめじ 1パック

〔白すりごま 15g（大さじ2）
塩麴 15g（大さじ1）
カッテージチーズ【★】 50g



●作り方

- ① しめじは石づきをとり、小房に分けてさっと茹でる。
- ② ブロッコリーも小房に分けて、色よく茹でる。
- ③ すりごまと塩麴を混ぜ、さらにカッテージチーズを入れてよく混ぜる。
- ④ ブロッコリーとしめじを③の衣で和える。

★カッテージチーズと乳清（ホエー）を作らしましょう★

<材料> 牛乳 250cc 米酢 大さじ1と1/4



カッテージチーズ 50g（塩麴とカッテージチーズの衣和えに使用）

乳清（ホエー）140cc（ご飯を炊く時に使用）

<作り方>

- ①鍋に牛乳を入れて火にかける。
- ②80～90℃（鍋肌にプツプツと泡が出てくるのが目安）になるまで温める。
- ③②のタイミングを逃がさずに火を弱火にして米酢を全体に全体に回し入れる。
- ④米酢を入れたら木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。人肌になるまで冷ます。
- ⑤ザルにクッキングペーパーを敷いてボウルの上におき、④を流し込む。
- ⑥しっかりこして、チーズをとりだす。

●栄養価（1人分）

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
61	4.4	3.2	0.4