

# ふれ愛レシピ

## 手作りカッターチーズ

材料 (約80g分)

牛乳 ..... 500ml  
米酢 ..... 大さじ2、1/2

### カッターチーズ

サラダに散らしたり、和え物に加えたり、用途は様々です。オリジナルメニューを考えるのも楽しいですね!

### 乳清 (ホエイ)

とても栄養があるので捨てないでそのまま飲んだり、お米を炊く水として使用してみてください。



- ① 鍋に牛乳を入れ80~90℃(沸騰直前)まで温め、火をとろ火にした状態で米酢を入れる。
- ② 木べらで静かにかき混ぜて火を止める。すぐに牛乳が分離するので、人肌程度まで冷ます。
- ③ ボウルにザルを置き、その上にキッチンペーパーを置いたら、②を流し入れる。
- ④ よく水けを絞る。固形物がカッターチーズ。黄色みがあった水分は乳清 (ホエイ) となる。

食生活改善推進員協議会さんよりレシピの提供をいただきました。お子さんと一緒にクッキングにもオススメです。



ふれ愛キャラクター : AIちゃん

### 【栄養成分】

※一般的なカッターチーズ100gの栄養成分となります

エネルギー	105kcal
たんぱく質	13.3g
炭水化物	1.9g
塩分	1.0g
脂質	4.5g

## 手作りカッターチーズのちらし寿司

材料 (4人分)

精白米 ..... 2合  
ホエイ ..... 約400ml  
鮭フレーク ..... 大さじ4  
きゅうり ..... 1本  
炒りごま (白) ..... 大さじ2  
手作りカッターチーズ ... 80g  
すし酢 ..... 大さじ2



ホエイを入れて米を炊くことで、すし酢の使用量が少なくなり、減塩となります。

### 【作り方】

- ① 米は洗って15分程度浸水し、ザルにあげて水気を切る。炊飯器に米とホエイを入れ、足りない場合は水を足して2合の目盛りにし、炊飯する。
- ② きゅうりは薄く輪切りにし、塩小さじ1/2(分量外)をふりししばらく置く。きゅうりがしんなりしたら水で洗い絞っておく。
- ③ 米が炊きあがったら、すし酢を混ぜる。
- ④ 鮭フレーク、ごまを、3に混ぜ合わせる。
- ⑤ 皿に盛り付け、2のきゅうりと手作りカッターチーズを散らす。

## ホエイのホットケーキ

材料 (約80g分)

ホットケーキミックス..... 150g  
ホエイ ..... 100ml  
卵 ..... 1個  
お好みで、カッターチーズやメープルシロップ等



ホエイを使用することで、牛乳を使用するよりもカロリーオフになります。いつもと違うホットケーキを楽しんでください。

### 【作り方】

- ① ホットケーキミックスに、ホエイ、卵を入れ軽く混ぜる。
- ② フライパンを熱し油を薄くひく。ぬらしたフキンの上でフライパンを少しさます。
- ③ 1の1/3量を流しいれ、弱火で約3分焼く。小さな気泡が出たら裏返し、弱火で1~2分焼き、火を通す。
- ④ 焼きあがったホットケーキには、お好みで手作りカッターチーズや、メープルシロップをかける。