



レシピ No.01

これが本当のフレッシュチーズ！

自家製 カッテージチーズ

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	— kcal
たんぱく質	— g
食塩相当量	— g

●分離するホエーの量で左右されるため数値は表記しておりません。



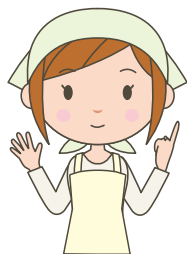
牛乳と酢(レモン汁)があれば添加物無しのチーズが、必要な時に必要な分量作れます。

また、スキムミルクを利用するとカロリーを抑えたチーズを作ることもできます。

〈作り方〉

- 1 牛乳を80℃に温めて酢を入れ、ひと混ぜして固まるのを待つ。(スキムミルクで作る場合は、分量の水を温めスキムミルクを加えて混ぜ合わせておく)
- 2 ざるに布巾または厚手のフッキングペーパー(フェルトタイプ)を敷いてボウルにのせ①を漉す。
(自然に水分が落ちるのを待つ)

ボウルに受けた水分はホエー(乳清)といい、ビタミンB₂・たんぱく質・アルブミン等が含まれています。お米を炊く時水の代わりにしたり、味噌汁や飲み物などに使用するとよいですよ。



材 料

(出来上がりの量: 約 120g)

①牛乳で作る場合

牛乳	500ml
酢(またはレモン汁)	30ml

②スキムミルクで作る場合

スキムミルク	50g
水	500ml
酢(またはレモン汁)	30ml





レシピ No.02

カルシウムも香りもアップ!

チーズ入り ゆかりご飯

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	1,393kcal
たんぱく質	33.9g
食塩相当量	3.7g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 米…といで炊飯器に入れ、白米の水目盛「2」まで水を加え、30分おく。
 - チーズ…5mm角に切る。
 - 大葉…せん切りにして水にさらし、水気をきる。
 - ② 炊飯器に米・水・酒を入れて炊く。
 - ③ 炊き上がったらチーズを加えてざっくり混ぜ合わせる。
 - ④ 器に盛り、ゆかりをふって大葉を天盛する。
- * 水の分量の半分をホエーにするとよい。
* プロセスチーズを自家製カッテージチーズにしてもよい。

材 料

(5～6人分)

米 (米用カップ2カップ)	320g
ゆかり	小さじ1
酒	大さじ2
プロセスチーズ	60g
大葉	4枚





レシピ No.03

色もきれいで栄養価も高いごはん

ちりめんじゃこ入り 黒豆ごはん

全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	1,557kcal
たんぱく質	54.1g
食塩相当量	4.1g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - 米…といて炊飯器に入れ、白米の水
位目盛「2」まで水を加え、30分おく。
 - 黒豆…弱火にかけたフライパンで6
～7分炒る。
(又は160℃のオーブンで5～6分焼く)
 - 梅干し…種を取り適当な大きさにち
ぎっておく。
 - ちりめんじゃこ…熱湯をかけて水気
を切る。
 - 三つ葉…茎のみ1cm長さに切る。
- ② ①を合わせ黒豆を15分程度浸しておく。
- ③ 炊飯器に梅干しと②を浸け汁ごと入れ
て普通に炊く。
炊きあがったらちりめんじゃこを加え
ざっくり混ぜ合わせ器に盛る。
- ④ 三つ葉を散らす。

材 料

(5～6人分)

米 (米用カップ2カップ)	320g
黒豆(乾燥)	1/2カップ
梅干し(中)	1個
ちりめんじゃこ	20g
三つ葉	5～6本
④ 酒	大さじ2
しょうゆ	大さじ1/2





レシピ No.04

にんじんのビタミンプラスで朝食にもびったり

キャロット フレンチトースト

1人分の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	286kcal
たんぱく質	10.8g
食塩相当量	1.0g



〈作り方〉

- ① ボウルに④を混ぜ合わせて卵液を作る。
- ② にんじんをすりおろし①に加える。
- ③ 食パン1枚を4等分にし②の卵液に浸す。
- ④ フライパンを温め、バターを溶かしパンを焼く。
焼き色が付いたら裏返し両面焼いて皿に盛る。

材 料

(2人分)

食パン(6枚切り)	2枚
〈卵液〉	
④ 卵	1個
砂糖	大さじ2/3
牛乳	100ml
にんじん	70g
バター	8g



おやこ鶏



全体の熱量とたんぱく質・食塩量

エネルギー	1,031kcal
たんぱく質	64.4g
食塩相当量	6.6g



〈作り方〉

- ① 材料の下ごしらえをする。
 - ごぼう…薄切りにして酢水にさらしみじん切りにする。
 - にんじん…みじん切りにする。
 - きくらげ…水で戻して石づきを切り落としみじん切りにする。
 - 茹で卵…黄身と白身を分ける。黄身は裏ごし白身は粗みじん切りにする。
- ② にんじん・ごぼう・きくらげを炒め、④で調味し冷まして小麦粉を加え混ぜておく。
- ③ ボウルに鶏ひき肉を入れ溶き卵を加えて練る。粘りが出てきたら②を加え混ぜ合わせる。
- ④ 巻きすにラップを広げ③を広げる。その上に白身、黄身の順に散らし手前からきっちり巻く。
- ⑤ ④の巻きすを開き、ラップの両端を絞る。再び巻きすを巻いて輪ゴムで締める。
- ⑥ 蒸気の立った蒸し器で約20分蒸す。人肌位に冷ましラップを外す。
- ⑦ フライパンに⑧を熱し⑥を転がし味付けする。適当な厚さに切って器に盛る。

材 料

(作りやすい分量)

鶏ひき肉	250g
溶き卵	1/2個分
小麦粉	大さじ1
茹で卵	2個
ごぼう	50g
にんじん	50g
きくらげ(乾燥)	3枚
サラダ油	大さじ1
④	しょうゆ 大さじ1・1/2
	みりん } 各大さじ1
	砂糖・酒 }
	塩 少々
⑧	酒 } 各大さじ1
	みりん }
	しょうゆ }
	砂糖 }

