

食べよう牛乳！カッテージチーズ



【材料】 作りやすい分量

牛乳 500ml
レモン汁又は酢 大さじ2.5

ひとこと

飲むだけではない牛乳の活用法です。

牛乳500mlで、約100g前後の手作りチーズができます。

【作り方】

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、沸騰直前でレモン汁を入れて火を止め、軽く2～3回かき混ぜる。
- ②そのまま放置して分離したら、2重にキッチンペーパーを敷いたザルにあげて水分を切る。

※写真は、出来上がり1/3量をサラダに利用しました。
※切った水分はホエーといって、タンパク質やミネラルなどの栄養価も高いので、色々な料理に利用してみましょう。(スープやカレー、サワードリンクなど)

(100g)

エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	カルシウム (mg)	炭水化物 (g)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
105	13.5	55	1.9	0	0.5



出典：糸島市健康づくり課 管理栄養士

