

●カッターチーズの親子丼

(1) カッターチーズを作る

材料	
牛乳	250ml
米酢	大1



でき上り量	
カッターチーズ	50g
ホエイ	190ml

作り方

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、80～90度(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、弱火にして米酢を全体に回し入れる。
- ②火を止めて2分置き、木べらで静かに3～5回混ぜる。すぐに分離して濁りの少ないきれいなホエイが出てくる。
- ③人肌になるまで冷ましたら、ザルに厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上に置き②を流し入れ、ホエイとカッターチーズを分ける。



クラッカーに
カッターチーズとジャム

(2) ホエイごはんを炊く

材料(1合分)	
米	1合
ホエイ	100ml

作り方

- ①米は洗って浸水させる。
- ②水気を切ってから米、ホエイ、水を足して炊く。

(3) 親子丼を作る

材料(2人分)	
カッターチーズ	50g
卵	2個
鶏もも肉	100g
ねぎ	1/4本(30g)
めんつゆ(3倍濃縮)	大1
水	大2
みつば	2本



作り方

- ①カッターチーズを溶き卵に混ぜておく。
- ②鶏肉は2cm角に切り、ねぎは斜め切り、みつばは3cmに切る。
- ③鍋に水とめんつゆを入れて沸かし鶏肉とねぎを加えて煮る。肉に火が通ったら①の卵を流して蓋をし、半熟状になったら火を止める。
- ④ホエイごはんを丼に盛り、③をかけ、みつばを添える。

★ホエイの利用法

☆ホエイ(乳清)は、水溶性たんぱくとミネラルが豊富な、貴重な食材です。上手に利用すると減塩の強い味方になります。

◆減塩調味料 ホエイポン酢

ホエイ	ポン酢
6	1

使い方がいい！

- ・おひたし
- ・焼き魚
- ・冷奴 等