



カッターチーズとホエイ（乳清）



材料

カッターチーズ：約40g
ホエイ：約150ml

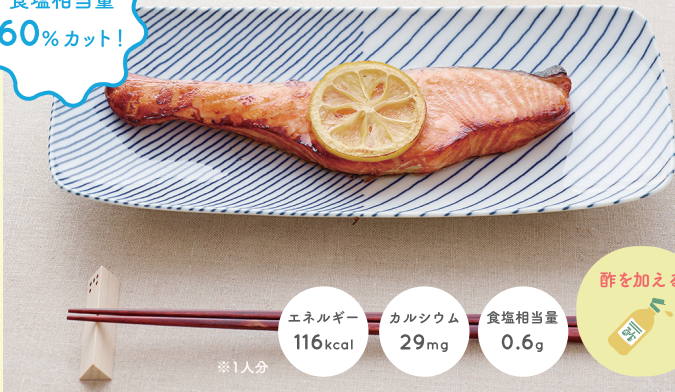
牛乳 …………… 200ml
米酢 …………… 大さじ1

1. 鍋に牛乳を入れて火にかけ、80～90℃（鍋肌にブツブツと泡が出てくるのが目安）になるまで温める。
2. 1のタイミングを逃さずに、火をとろ火にして米酢を全体に回し入れ、木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
3. すぐに牛乳が分離して、濁りの少ないきれいなホエイが出てくるので、人肌になるまでそのまま冷ます。
4. ザルにふきんまたは厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上におき、3を流し込み、漉してチーズを取り出す。



できあがり

食塩相当量
60%カット!



エネルギー
116kcal

カルシウム
29mg

食塩相当量
0.6g

酢を加える

※1人分

食塩相当量
37%カット!



エネルギー
28kcal

カルシウム
19mg

食塩相当量
0.5g

酢を加える

※1人分

鮭の無塩レモン焼き

ひと晩漬けて、翌日グリルで焼くだけ!

生鮭 …………… 1切れ

<A>

ホエイ …………… 大さじ1
しょうゆ …………… 小さじ1/2
レモン（輪切り） …………… 1枚

1. 鮭の表面の水分はキッチンペーパーでしっかりふく。
2. ジッパーつきの袋に A を合わせ、1 を入れて一晩漬けておく。
3. 漬けだれをふかずに、そのままグリルで焦げ目がつくまで焼く。

材料
(1人分)

作り方

ホエイピクルス

冷蔵庫で2週間程度保存が可能!

お好みの野菜 …………… 350g
(にんじん、きゅうり、ミニトマト、パプリカ等)

<A>

ホエイ …………… 大さじ3
すし酢 …………… 大さじ3
ローリエ（半分にする） …………… 1枚
ブラックペッパー（半分に切る） …………… 5粒

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
2. 小鍋に A を合わせて、煮立ったら 1 を加える。クッキングシートで落とし蓋をし、中火で2～3分煮たらそのまま冷ます。

材料
(6人分)

作り方



ホエイが余ってしまったら...

ホエイを保存するときは、製氷皿に入れて冷凍すると必要なぶんだけ使えて便利です!(1週間が保存の目安)



カッターチーズを使ったおいしいレシピ

乳和食リーフレット vol.4 の **ふわふわがんもどき** がおすすめ!

監修: 料理家・管理栄養士 小山浩子

