



カッテージチーズとホエイ（レンジ調理）



材料

牛乳 …………… 500ml

米酢 …… 大さじ 2 1/2

1. 牛乳を耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱する。(600W・5分)
2. ラップの表面に蒸気による水滴がついているかを確認し、少しだけあけて米酢を加える。
3. ラップをしてそのまま2分待ち、スプーンで静かに全体をかきまぜる。
4. ネットをかけた容器にゆっくり流して濾す。
5. ネットを引き上げてできあがり。

Point

●保存について

ホエイは1週間、カッテージチーズは2日間、冷蔵保存可能。

●ホエイの栄養と活用

食後の血糖値上昇を抑える他、きゅうり一本分ほど含まれるカリウムが余分な塩分を排出してくれます。手軽な活用法として炊飯時の水代わりに半量加えることもおすすめです。



※1人分

エネルギー
119kcalたんぱく質
6.5gカルシウム
120mg塩分
0.2g牛乳量
250ml

※1人分

エネルギー
116kcalたんぱく質
18.2gカルシウム
29mg塩分
0.6g牛乳量(ホエイ)
15ml

チーズ奴

加熱した牛乳に酢を混ぜて濾すだけで作れる

材料
(2人分)

カッテージチーズ：約100g、ホエイ：約400ml分
 牛乳 …………… 500ml
 米酢 …………… 大さじ2・1/2
 かつお節 …………… 適量
 小葱（小口切り） …………… 適量
 生姜（すりおろす） …………… 適量
 ☆ホエイボン酢 …………… 適量

作り方

1. 耐熱容器に牛乳を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ（600w）で5分加熱する。
2. 米酢を加えて数分おいてからゆっくりかき混ぜる。
3. ザルに厚手のペーパーを敷いておき、ゆっくり濾す。
4. 薬味をのせ、ホエイボン酢をかける。



Point

- ☆ホエイボン酢はホエイ200mlにボン酢醤油大さじ3を加えて作ってください。
- 少量のラー油をかければ違った味が楽しめます。

鮭の無塩レモン焼き

生鮭をホエイとレモンでさわやかに

材料
(1人分)

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

作り方

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を入れて一晩漬け込む。
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。



Point

- ホエイとレモンというダブルの酸味が、鮭をさわやかに仕上げてくれます。つけ合わせには、ほうれんそうのレモンボン酢おひたしを。
- ジッパーつきの密閉保存袋を使うと、少ない漬け汁でも鮭がしっかりと漬かるので、減塩効果アップ。空気を抜いておくのがポイントです。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子



@J milkofficial



@J_milk_official



@user-jx7mh6ck8l

一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

Jミルクは、みなさんの食生活の向上と、酪農、乳業の発展を目的とした団体です。