



カッターチーズと乳清



材料

カッターチーズ：約 40g
乳清：約 150ml 分

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乳清が出てくるので、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
57%カット!



※1人分

エネルギー
17kcal

カルシウム
55mg

食塩相当量
0.6g

酢を加える



食塩相当量
69%カット!



※1人分

エネルギー
279kcal

カルシウム
142mg

食塩相当量
0.5g

酢を加える



白菜の浅漬け

白菜の葉	……………	100g
塩	……………	小さじ 1/5
刻み昆布	……………	大さじ 1
<A>		
乳清	……………	大さじ 4
ポン酢しょうゆ	……………	小さじ 2



材料
(2人分)



作り方

1. 白菜に塩を加えてもみ、水洗いをしっかりして絞り、昆布、Aを加え、1時間以上漬ける。

💡 乳清の上手な使い方

乳清ご飯の作り方

米(1合)は洗って15分浸水させ、水気を切ったら乳清(100ml)と水で炊飯器の目盛りまでしっかりと水加減をして炊く!

💡 乳清が余ってしまったら...

乳清を保存するときは、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)



材料
(2人分)



作り方

ふわふわがんもどき

カッターチーズ	……………	100g
卵白	……………	1個分
塩	……………	1～2振り
生しいたけ(薄い1cmぐらいの角切り)	……………	2枚
ねぎ(小口切り)	……………	1/5本
黒ごま	……………	小さじ 1
かたくり粉	……………	大さじ 3
揚げ油	……………	適宜

<乳清ポン酢しょうゆ>

乳清	……………	大さじ 2
ポン酢しょうゆ	……………	小さじ 1

1. ボウルにカッターチーズとよく溶いた卵白、塩を混ぜ合わせ、しいたけ、ねぎ、ごまを加える。最後にかたくり粉を加えてよく混ぜる。
2. 鍋で170℃に熱した揚げ油に1をスプーンですくって落としながら、こんがりきつね色に揚げる。
3. 乳清ポン酢しょうゆを添える。



乳和食サイトにて
乳和食レシピ動画を
配信中!

