

親子でワクワク

カッテージチーズ作り

《牛乳って何?》

- ・牛の赤ちゃんが飲むおっぱいです。
- ・体を作るのにとっても大事な成分を含んでいます。

《牛乳から作られるもの》

- ・チーズ ・バター ・ヨーグルト ・スキムミルク
- ・育児用ミルク ・アイスクリーム

《どうして牛乳は固まるの?》

- ・牛乳に含まれるタンパク質が、温めたり、酸(=酸っぱい成分のレモンや酢)によって固まる性質があるためです。
- ・分離したあとの水分はホエイ(乳清)と呼ばれ栄養が含まれています。

メニュー

カッテージチーズのサラダ

ホエイのゼリー・はちみつレモン味

ゆかいとエビのおにぎり

鮭のエスカベッシュ

ふわふわ肉団子のスープ



《カッテージチーズを作ってみましょう》 4人分

牛乳	400ml
酢	大さじ2
ザル	
キッチンペーパー	

- ①鍋に牛乳を入れ温める。
- ②鍋肌に泡がつき始めたら火を止めて酢を加え混ぜる。
- ③モロモロとした固形分と水分に分かれてきたら、キッチンペーパーを敷いたザルで固形分をこしとる。
- ④水分は、まだ温かいうちにゼリーに使用します。

《ホエイのゼリー・はちみつレモン味》 4人分

ホエイ	出来た分
レモン汁	大さじ2
ゼラチン	5g
はちみつ	大さじ3

- ①レモンの薄切りを4枚とって、残りは絞る。
- ②カッテージチーズを絞ったら、出てきた水分がまだ温かいうちにゼラチンと、レモン汁と、はちみつを溶かす。
(レモン汁の残りはサラダのドレッシングに使用します)
- ③粗熱を取って器に注ぎ、レモンを浮かべる。
- ④冷蔵庫で冷やしておく。

《カッテージチーズのサラダ》 4人分

カッテージチーズ	出来た分
ミニトマト(赤・黄)	240g
きゅうり	1本
バジル	
★レモン汁	大さじ4
★オリーブオイル	大さじ1
★砂糖	大さじ1
★塩	小さじ1/2
★粗挽きこしょう	少々

- ①ミニトマトは半分に切る。
- ②きゅうりはピーラーで薄く切る。
- ④★を合わせてドレッシングを作る。
- ⑤トマト、きゅうり、カッテージチーズ、バジルをきれいに飾る。

《ゆかりとエビのおにぎり》 4人分

米	2・1/2カップ(415g)
水	500ml
干しエビ	20g
ゆかり	大さじ1
大葉	2枚

- ①米は手早く洗い、炊飯器の目盛りに合わせて水を入れ、炊く。
- ②大葉は細かく切っておく。
- ③炊きあがったご飯に、干しエビ、ゆかり、大葉を混ぜておにぎりにする。

《 鮭のエスカベッシュ 》

4人分

生鮭	4切れ
塩・こしょう	
片栗粉	大さじ1
オリーブオイル	大さじ2
★トマト	1個
★葉ねぎ	30g
★酢	大さじ4
★砂糖	大さじ2
★しょうゆ	大さじ2
ズッキーニ(緑)	1/2本
ズッキーニ(黄)	1/2本
オリーブオイル	適量
にんにく	1cm
しょうゆ	大さじ1

- ①生鮭は一口大に切り、塩、こしょうをして片栗粉をまぶしておく。
- ②トマトは皮をむぎ1センチ位のみじん切りにする。
葉ねぎは細かく小口切りにしておく。
バットに★を全部あわせておく
- ③ズッキーニは1センチの厚さに切っておく。
- ④フライパンに大さじ2のオリーブオイルを熱し鮭を焼く。
色よく焼けたら★の入ったバットで漬け込む。
- ⑤鮭が焼けたらオリーブオイルを足し、ズッキーニを焼く。
にんにくしょうゆで、焦がしながらか味をつける。
- ⑥鮭に味がなじんだら汁ごと盛り付けズッキーニを添える。

《 ふわふわ肉団子のスープ 》

4人分

鶏挽肉	80g
しいたけの足	(2個分)
ねぎ(白い方)	
★マヨネーズ	大さじ1
★しょうが汁	小さじ1
★酒	大さじ1
★塩・こしょう	少々
★片栗粉	小さじ1
水	120ml
鶏がらスープの素	大さじ2
薄口しょうゆ	小さじ1
しいたけ	大2個
レタス	40g
とうもろこし	1/2本
ねぎ(緑色の方)	1/2本

- ①しいたけの足、ネギの白い方はみじん切りにする。鶏挽肉、マヨネーズ、しょうが汁、酒、塩・こしょう、片栗粉を混ぜ、こねておく。
- ②しいたけの笠は縦に薄切り、レタスは一口大、とうもろこしは半分にして2センチの厚さ、緑のねぎは3センチの千切りにする。
- ③鍋に水、スープの素、しいたけ、とうもろこしを入れて沸かし、レタスを入れて、しんなりしたら、薄口しょうゆを加える。
- ④スプーンで①の肉団子をすくってスープに落とし入れる。ねぎを入れて再び沸騰させ、味をみる。