



# カッテージチーズと ホウレン草の白和え



使う食材はこちら



カッテージチーズ

1人あたり 72kcal 食塩相当量 0.5g

教えてくれる食改さん\*



左から  
前田依子さん、下大迫和美さん、迫喜與さん、  
下大迫邦子さん、下大迫サツ子さん

※食を通した健康づくりを行うボランティア団体



① 鍋に牛乳を入れて90℃くらいになるまで温めます。



② 弱火にして米酢を回し入れます。



③ 火から外して2分ほど休め、木べらでゆっくり混ぜます。



④ 40℃くらいまで冷ましてネットで水気を切ると、カッテージチーズができます。



⑤ ホウレン草をゆでて一口大に切ります。



⑥ ホウレン草と④のカッテージチーズ、刻んだクルミ、めんつゆを和えて完成。

## ◆ 材料（2人分）

|            |          |
|------------|----------|
| ホウレン草      | 100g     |
| クルミ        | 10g      |
| 牛乳         | 250ml    |
| 米酢         | 大さじ 1.25 |
| めんつゆ（3倍濃縮） | 小さじ 1    |

## MEMO

カッテージチーズは、牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を原料にしたチーズです。脱脂乳は牛乳に比べ、低カロリーで牛乳と同じ量のタンパク質やカルシウムをとることができます。ホウレン草などマグネシウムを含む食品と一緒にとると、カルシウムの吸収率がさらにアップします。④でこした液体はホエイと言い、タンパク質やミネラルなどが豊富です。捨てずに米と一緒に炊いたり、炒め物に混ぜたりして活用しましょう。