

7月のレシピ

【副菜】野菜 65g

【1人分栄養価】 エネルギー73kcal
たんぱく質4.5g 食塩相当量0.5g

手作りチーズのサラダ



材料【4人分】

牛乳	100ml	オリーブ油	小さじ1 (4g)
レモン汁	小さじ1 (5ml)	塩	小さじ1/3 (2g)
にんじん	1/3本 (40g)	酢	小さじ1 (4g)
キャベツ	1/8玉 (200g)	黒こしょう	少々
枝豆殻付	20房 (100g)		

【作り方】

①カッテージチーズを作る。

鍋に牛乳を入れ、ふちがふつつふつしてきたら火を止める。レモン汁を入れてゆっくり混ぜていると分離してくる。ざるにクッキングシートを敷いてチーズとホエー(液体)に分ける。



(ホエーも栄養素があるのでスープ等に使ってください)

②人参とキャベツは千切りにし、耐熱容器に入れラップをし、電子レンジで5分チンする。



③枝豆は塩で洗い、7分間ゆでる。冷めたら房から実を出す。



④ボールに調味料をあわせて②と③を和える。

⑤器に④を盛り、①のチーズを載せ、黒こしょうをかけて完成。



チーズは、たんぱく質やカルシウムが豊富な食品です。牛乳を飲むと下痢になる(乳糖不耐症の方)にも、チーズになるとホエーの部分に乳糖が分離されるためお勧めです。