

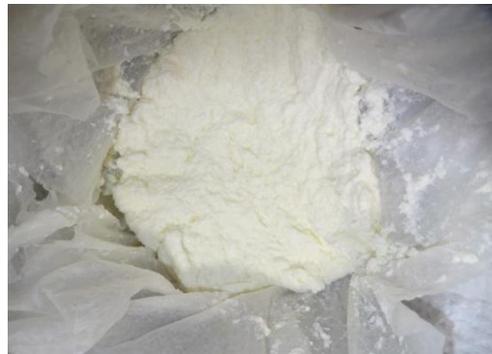


つくってみよう!
てづく
手作りカッテージチーズ



ざいりょう
材料 (作りやすい分量)

牛乳 …… 500ml
レモン汁か米酢 …… 大さじ2
(※穀物酢を使うと、独特の酢酸のにおいが出てきます。)
★温めた牛乳に酢を加えると化学変化が起きて分離し、カッテージチーズと乳清ができます。
乳清にはもともと牛乳に含まれていた水溶性のたんぱくとミネラルがそのまま含まれています。
ジュースにしたり、味噌汁など料理に使うと栄養がとれます。



つくりかた

- ①材料を用意する。耐熱容器に牛乳を入れる。 ②ラップをして電子レンジにて加熱する。 ③牛乳にレモン汁を加える。



600W
4分ほど



- ④静かにかき混ぜる。 ⑤ざるにペーパーをしき、こす。 ⑥乳清とカッテージチーズの出来上がり。



分離が始まると粒が出来てくるよ



乳清

カッテージチーズ

軽くキッチンペーパーでしぼります



出来上がり量 (目安)
カッテージチーズ 約 100g
乳清 約 300ml

Point! 加熱が不十分だとすぐ乳清と分離せず、乳臭い乳清になってしまいます。白っぽい、量が少ないのはNGです。

～乳清ドリンク (2人分)～

- | | |
|--------------|---------------|
| 乳清 …… 300ml | ①乳清をコップに入れる。 |
| はちみつ …… お好みで | ②ガムシロップ、はちみつ、 |
| ガムシロップ …… 2個 | レモン汁、氷を好みの量 |
| レモン汁 …… 2、3滴 | 加えて混ぜたら、 |
| 氷 …… 好きなだけ | 出来上がり! |

★ カッテージチーズはサラダにのせたり、料理にも使えます。

