

🍷 今月の一品 手作りチーズのほうれん草サラダ

カッターチーズは簡単に作ることができ、サンドイッチ、ケーキなどにも使えます。チーズに含まれるカルシウムは、たんぱく質と結合しているので吸収率が抜群。また、これからが旬のほうれん草は、βカロテン、ビタミンCが豊富で、肌荒れや動脈硬化の予防に効果があります。栄養満点のコラボをどうぞお試しあれ。



材料2人分

カッターチーズ30gの材料

牛乳	250cc
酢	25cc

ほうれん草	100g	
ニンジン	20g	
しめじ	20g	
酒	2cc	
水	4cc	
A	いりごま	10g
	酢	5cc
	しょうゆ	6cc
	砂糖	1.6g

作り方

- ①カッターチーズを作る。
 - a. 鍋に牛乳を入れ、火にかけて50℃に温める。
 - b. 酢を加えて大きくかき混ぜ、チーズが分離するまで3~4分おく。
 - c. 分離したら、ふきんを敷いたざるに入れてこし、包み置いておく。
 - d. 水分が出たら水洗いしながら軽く絞る。
- ②ほうれん草はゆでて水をよく切り、2cmに切る。ニンジンは2cmの長さにせん切りにし、ゆでておく。
- ③しめじは石づきを取り、酒と水で酒炒りする。
- ④Aをボウルで混ぜあわせておく。
- ⑤②・③を皿に盛りつけ④で和え、カッターチーズを上から散らす。

ポイント

牛乳は沸騰するとチーズにならないので、温度を守ってください。
絞りすぎるとパサパサになるので注意。

1人分の栄養価

エネルギー
73 kcal

たんぱく質
4.7g

脂質
3.6g

食塩
0.7g