

# 牛乳アレンジ料理

牛乳をひと工夫して野菜と一緒に料理をしてみませんか。下記のような方法で牛乳からカッテージチーズを作ることができますが、その時でる水分がホエー（乳清）です。ホエー（乳清）はたんぱく質、水溶性ビタミン、ミネラルを含んでいます。ぜひ作ってみてください。

## カッテージチーズとホエー（乳清）



### <材料> 1回に作る分量

牛乳 …………… 500ml : 米酢 …………… 大さじ4

### <作り方>

- 鍋に牛乳を入れて中火にかけ、鍋のふちがぐつぐつしてきたら（60度）火を止める。酢を加えてかきまぜ、分離するまでしばらく置く。
- ザルに厚手のキッチンペーパーを敷いてこす。キッチンペーパーの中に残った白いかたまりがカッテージチーズ。しぼって出た液がホエー（乳清）

## ディップ

～カッテージチーズを使って～



### <材料> 2人分

カッテージチーズ … 20g : ピーナッツ粉 … 小さじ½  
マヨネーズ …… 小さじ1 : ホエー …………… 大さじ1  
白みそ …………… 小さじ1 : 季節の野菜

### <作り方>

- 材料を鍋に入れ、なめらかになるまで火を通しながら混ぜ合わせる。
- 蒸した季節のお野菜につけていただく。



### ディップ1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
54kcal	2.3g	4.2g	42mg

## スワンラータン（酸辣湯）辛くて酸っぱい中華スープ ～ホエーを使って～



### 1人分の栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム
154kcal	7.4g	7.0g	140mg

### <材料> 2人分

チンゲン菜 …………… 40g : 卵 …………… ½個  
 まいたけ …………… 40g : 中華スープの素 …… 2.5g  
 エリンギ …………… 40g : ホエー …………… 300cc  
 えのき …………… 20g : ごま油 …………… 大さじ½  
 にんじん …………… 20g : にんにく …………… 2.5g  
 鶏もも肉 …………… 20g : 生姜 …………… 2.5g  
 しょうゆ …… 小さじ½ : 唐辛子 …………… ½本  
 酒 …………… 小さじ½ : 米粉 …………… 大さじ½  
 米粉 …………… 適宜 : 水 …………… 大さじ1  
 絹豆腐 …………… 20g

### <作り方>

- 鶏もも肉は小さく切り、しょう油、酒でもみこんでおく。
- チンゲン菜は細切り、エリンギ、にんじんは拍子切り、まいたけ、えのきはさいておく。
- 鍋にごま油を入れ、にんにくと生姜のみじん切り、とうがらしを炒める。
- ③に①の鶏肉に米粉をまぶし炒め、②の野菜も炒める。
- ④にホエーを入れ、煮込んでいく。
- ⑤に水溶き米粉を入れとろみをつけたら、溶き卵、5mm角に切った豆腐をいれ、ひと煮立ちさせる。