

# カッターチーズ白和え

**乳和食**: 塩分が多くカルシウムが不足しがちな和食に「牛乳」を取り入れた調理。牛乳の旨みとコクで減塩でもおいしい和食テイストをぜひ食卓に！

## 【材料4人分】

小松菜 240g  
人参 60g

カッターチーズ(※1) 65g  
醤油 小さじ2  
みりん 小さじ2  
味噌 小さじ1

A



## 【作り方】

- ①小松菜、人参を4～5cm程度の拍子切りする。
- ②①をボイルし、火が通ったら水にさらして絞り、ペーパーで拭く。
- ③②とAを混ぜ合わせ器に盛り付ける。

## 【※1カッターチーズの作り方】

- ①牛乳100ccと米酢5cc計量する。
- ②量った牛乳を鍋に入れ、火にかける。
- ③鍋肌にプツプツと泡が出てくるまで温める。
- ④温まったら、米酢を全体に回し入れる。
- ⑤木べらで静かにかき混ぜ、牛乳が分離してきたら火を止める。
- ⑥ザルにクッキングペーパー等を敷き⑤を流し込む。
- ⑦⑥を漉してチーズを取り出す。

## 【栄養価】

エネルギー 30kcal  
カルシウム 142mg  
塩分 0.3g

## 【ポイント】

- ・塩分1.2g程度する白和えがカッターチーズを使用することによって1/4も塩分カット・カロリーカット！
- ・カッターチーズを使用することで減塩でも、コクがあり美味しく食べられます。