

# 乳清なます

減塩

## 【材料 約4人分】

大根	100g
胡瓜	30g
りんご	70g
乳清 ※1	145g
A 砂糖	20g
酢	50g



## 【作り方】

- ①大根、胡瓜は4～5cm程度の千切り、りんごはイチヨウ切りにする。
- ②Aを合わせた中に①の材料を加え、軽く混ぜ10分程度漬ける。
- ③ 10分後軽く絞り、器に盛りつける。

## 【栄養価】

エネルギー 45kcal (1人分)

塩分 0.1g

### ※1【乳清の作り方】

- ①鍋に牛乳を入れて火にかける。
- ②80～90℃(鍋肌にフツツと泡が出てくるのが目安)になるまで温める。
- ③②のタイミングを逃さずに火をとろ火にして米酢を全体にまわし入れる。
- ④米酢を入れたら木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
- ⑤すぐに牛乳が分離して、濁りの少ないきれいな乳清が出てくる。
- ⑥人肌になるまでそのまま冷やす。
- ⑦ザルにふきんまたは厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上におき、⑥を流し込む。
- ⑧しっかり濾して、固形分を取り出す(カッテージチーズ)。残った水分が乳清であり、取っておく。

※カッテージチーズも別の料理に利用できます！