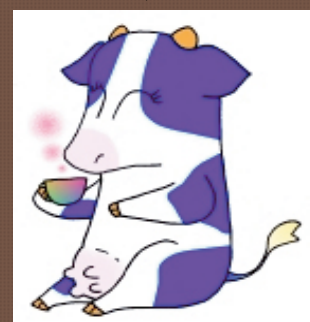




★カッテージチーズの作り方



ヘルシーチーズ



<材料>

牛乳	2ℓ
酢	1/2カップ



<作り方>

牛乳を約60℃に沸かし酢をまわし入れて大きく1~2回混ぜる。

ふわふわと固まるまでしばらく待ってろ過紙でホエー(乳清)と分ける。

<食べ方>

カッテージチーズ	サラダに散らす/固めて刺身のようにわさび醤油で/白和え/フライ
ホエー	レモン汁を加えてジュースに/ご飯を炊く時の水のかわりに