



カ餅チーズがゆ



粉チーズを加えるだけでリゾット風に仕上がります。あっさりした味付けなので食べすぎの身体にはピッタリ♪

【1人あたり エネルギー 231kcal 塩分 1.6g 1食分121円】

《材料：4人分》

ごはん・・・・・・・・・・ 200g
餅・・・・・・・・・・ 2個
豚肉・・・・・・・・・・ 100g
かまぼこ・・・・・・・・ 30g
だいこん・・・・・・・・ 100g
かぶ・・・・・・・・・・ 2個
小松菜・・・・・・・・ 2株
水・・・・・・・・・・ 4カップ
塩・・・・・・・・・・ 小さじ1
粉チーズ・・・・・・・・ 適量

- 1 ごはんは、水洗いして、ザルにあげておく。餅は、4等分し、豚肉は2cm幅に切り、かまぼこはちよう切りにする。
- 2 大根はちよう切り、かぶは乱切りにする。小松菜は、2cm長さに切って、さっとゆでておく。鍋に水を入れて沸騰したら豚肉と大根を入れて、アクをとる。
- 3 火が通ったら、かまぼこ・かぶを加えて煮る。もう一度沸騰してきたら、ごはん・餅・小松菜を加えて煮て、塩で味を整える。
- 4 器に盛り、粉チーズを振る。

みんなでチーズフォンデュ



ホットプレートを使うと具も熱々でおいしくチーズフォンデュが楽しめます♪

【1人あたり エネルギー 481kcal 塩分 2.2g 1食分200円】

《材料：4人分》

とろけるチーズ・・・・ 300g程度
牛乳・・・・・・・・・・ 80cc
かたくり粉・・・・・・・・ 大さじ1
フランスパン・・・・ 16切れ
えび・・・・・・・・・・ 8尾
じゃがいも・・・・・・ 2個
ブロッコリー・・・・・・ 1株
れんこん・・・・・・ 1節

- 1 フランスパンは、皮がついているように、食べやすい大きさに切る。(1人4切れ)
- 2 えびはゆでて、殻をむいておく。(1人2尾)
- 3 じゃがいもは、よく洗い、皮つきのまま5分ほどゆで、縦に8等分のくし切りにし、再度固ゆでにする。(1人4切れ)
- 4 ブロッコリーは、小房に分けて、固めの塩ゆでしておく。
- 5 れんこんは、皮をむいて、1cm幅に切り、ゆでしておく。(1人3切れくらい)
- 6 耐熱容器に、牛乳(白ワイン)をいれて、レンジで温め、コーンスターチ(かたくり粉)をまぶしたチーズを入れて混ぜ、溶けるまでレンジ加熱する。(3~4分程度)⇒小鍋に入れて、弱火で加熱してもよい。
- 7 ホットプレートは最初に最高の温度まで熱しておき、温まったら、保温にセットする。6のチーズを容器ごと中央に置き、周りに1~5を並べ、チーズをからめて食べる。

水菜のカッテージチーズサラダ



軽い口当たりのカッテージチーズは食べやすく、さっぱり酸味の利いたドレッシングともよくあいます。

【1人あたり エネルギー 57kcal 塩分 0.7g 1食分54円】

《材料：4人分》

水菜・・・・・・・・・・ 1袋(100g)
にんじん・・・・・・・・ 4cm
《ドレッシング》
カッテージチーズ・・・・ 大さじ4
酢・・・・・・・・・・ 大さじ2
オリーブ油・・・・・・ 大さじ1
塩・こしょう・・・・ 適量

- 1 水菜は4cm長さ、にんじんはせん切りにする。
- 2 ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、1をあえる。

カッテージチーズは、チーズの中でダントツのカロリーの低さ★チーズの濃厚さが苦手という人にオススメ★

チーズかきもち



見た目よりカロリー控えめ!カリカリおいしいおかきをお楽しみください♪

【1人あたり エネルギー 43kcal 塩分 0.28g 1食分18円】

《材料：24個分》

切り餅(4×6.5cm)・・・・ 1個
スライスチーズ・・・・ 1枚
しょうゆ・・・・・・・・ 適量

- 1 餅は4等分の棒状に切り、各々6等分に切って醤油にさっと漬ける。
- 2 耐熱性の皿に、オーブンペーパーを敷き、1の半量の餅を間隔をあけて並べる。その上に4等分したスライスチーズを2枚重ねにしてのせる。
- 3 ラップなしで、電子レンジで3分~4分カリッとするまで加熱する。
- 4 残りの半量も同様に作る。

黒豆のマスカルポーネあえ



まぜるだけの簡単デザート♪まるやかでコクのあるマスカルポーネはおいしさバツグン!

【1人あたり エネルギー 92kcal 塩分 0.3g 1食分126円】

《材料：4人分》

黒豆(甘煮になっているもの)・ 80g
ラム酒・・・・・・・・・・ 大さじ1/2
マスカルポーネ・・・・ 100g
砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ1
金箔・・・・・・・・・・ 少々

- 1 黒豆は汁気を切り、ラム酒をふる。
- 2 マスカルポーネは、室温でやわらかくする。ボウルに移して軽く練り、砂糖を加えて混ぜる。
- 3 器に、1と2を交互に切って盛って、金箔をのせる。