



< 学生部門 >

氏名：福佐彩さん（雲南市：高校生）

| メニュー名  | 健康・ヘルシー・おいちーズパン   |  |
|--|---|--|
| 使用した地元食材   | ・きゅうり ・アスパラガス   |  |
| 材料名  | 分量(4人分)   | 作り方  |
| 牛乳<br>酢<br>きゅうり<br>アスパラガス<br>マヨネーズ<br>ケチャップ<br>塩<br>食パン<br><付け合せ><br>サラダ菜、トマトなど  | 1 ½<br>大さじ4<br>1~1本半<br>12本<br>大さじ2 2/3<br>大さじ2 2/3<br>少々<br>4枚 | <p>①カッテージチーズを作る。<br/>           (1)牛乳を70度ぐらいに温める。<br/>           (2)酢を少しづつ入れて混ぜる。<br/>           (分離してくる)<br/>           (3)(2)の中身を布巾に入れてこす。<br/>           水分はボウルに受ける。<br/>           [水分は、ホエー(乳清)の料理に使える。]</p> <p>②カッテージチーズに味をつける。<br/>           (1)きゅうり、アスパラガスを細かく切る。<br/>           (2)(1)を①のチーズと合わせる。<br/>           (3)マヨネーズ、ケチャップを加える。<br/>           (好みで塩こしょうも加える)<br/>           (4)トーストしたパンの上にチーズをのせる。</p> <p>※その他：コップにホエーと牛乳を同量に入れ、砂糖、はちみつを加えて飲み物に。</p> |
| 料理の工夫・アピールポイント   |   |  |
| <p>☆そのままだとボロボロするカッテージチーズに先に味をつけることで、パンにのせやすく、食べやすくしました。</p> <p>☆味がなかったチーズをマヨネーズなどで味をつけたので食べやすく、野菜・パンと一緒にすることで朝食がボリュームアップします。</p> |   |  |

