

★副菜★（体の調子を整える）



ブロッコリーの白和え風

カッターチーズを使った白和え風のメニューです。和食にも洋食にも合う副菜です！
すりごまの風味も加わって、シンプルながら食べ応えのある一品です。

【材料】（4人分）

- ・ブロッコリー…120g
- ・コーン缶（または冷凍）…40g
- ・カッターチーズ（市販）…40g
- ・すりごま…4g（小さじ2）
- ・マヨネーズ…20g（大さじ1・1/3）
- ・食塩…0.4g



【作り方】

1. ブロッコリーは小房に切り分け、流水で洗う。
2. 鍋に湯を沸かし、塩（分量外）を加え、1を色よくゆでたらざるに上げ、冷ましておく。
3. コーン缶は水気を切る。（冷凍の場合はゆでてから水気を切り冷ましておく）
4. ボールにカッターチーズ、すりごま、マヨネーズ、食塩を入れ、よく混ぜ合わせたところに2と3を加え、和える。

～カッターチーズは牛乳と酢があれば手作りできます～

牛乳500mlを鍋に入れ、沸騰する直前まで温めたら火を止めて、酢大さじ2を加えたら全体を大きく混ぜます。しばらく置くと固形分（カッターチーズ）が分離してくるので、キッチンペーパーを敷いたざるで濾します。分離した水分はホエー（乳清）と言われ、たんぱく質やビタミン、ミネラルが含まれるので、捨てずにドリンクやスープとして活用すると無駄なく使いこなすことができます。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー70kcal、たんぱく質3.6g、脂質5.0g、塩分0.3g、カルシウム34mg

