

# じゃがいものチーズサラダ

## ◇ポイント

カッテージチーズを作る際には、米酢を少しずつ加えると、ふわっとしたカッテージチーズになります。ホエーには、たんぱく質、ミネラル、ビタミンなどが含まれています。

## ◇材料(4人分)

牛乳	500ml	きゅうり	1本
米酢	大さじ1~2	ハム	3枚
じゃがいも	中サイズ1個	塩こしょう	少々
にんじん	1/3本	マヨネーズ	大さじ2
		粒マスタード	適量



## ◇作り方

- ① 鍋に牛乳を入れ加熱し、時々なべ底をかき混ぜ70℃くらいまであたたまったら、ゆっくりと米酢を注ぐ。
- ② ①の鍋の牛乳が分離するので、キッチンペーパーでこす。(キッチンペーパーに残ったものが、カッテージチーズになります。)この時分離した水分(ホエー)も使うのでボウルに残しておく。
- ③ ジャガイモは皮をむき千切りにしてから水にさらし、にんじんも千切り、きゅうりは一度まな板の上で板ずりしてから千切り、ハムも千切りにする。
- ④ ②のホエーを鍋に入れ加熱し、③のじゃがいもを5~6秒さっと茹でてから冷水にさらす。同じ鍋で人参も少し硬さが残るくらいに茹でる。
- ⑤ ボウルに④のじゃがいも、人参、千切りのきゅうり入れる。
- ⑥ ⑤のボウルに、②のカッテージチーズをバラバラにほぐして加え、ハムを入れ、塩こしょうとマヨネーズ、粒マスタードを加え混ぜて器に盛りつけたら完成。  
盛りつけの際、お好みでレタスやトマト、パセリを添えると見た目も華やかです。

## ◇栄養価 (1人分)

・エネルギー	189kcal
・脂質	11.6g
・たんぱく質	7.8g
・塩分	0.7g

提供：日光市農村生活研究グループ協議会