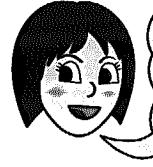
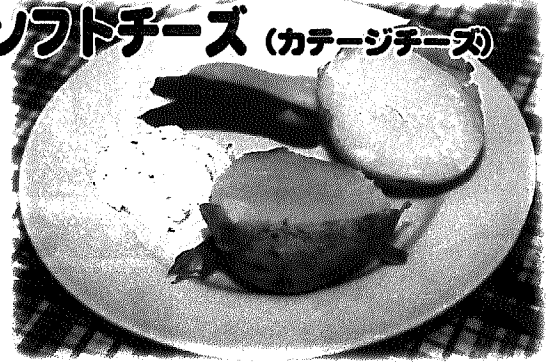


**お手軽  
クッキング**

**・フレッシュソフトチーズ (カテージチーズ)**

栄養価/エネルギー 133kcal  
(1人分) たんぱく質 4.2g  
脂 質 9.0g  
カルシウム 147mg



買うのがあたりまえと思っている食品の中にも、手作りでできるものいろいろあります。今回は、カテージチーズを作ってみませんか？

■材 料 (7~8人分)

- 牛乳 ..... 1ℓ
- 生クリーム ..... 100ml
- 塩 ..... 小さじ1/3
- 酢(穀物酢) ..... 120cc



■作り方

- ① 鍋に牛乳と生クリームと塩を入れ、中火で45℃~50℃まで温める。
- ② 火を消し、温度を確かめてから酢を入れ、静かに混ぜる。そのまましばらくおいて、たんぱく質や脂肪が凝固して分離するのを待つ。
- ③ ボールにザルを重ねて、ガーゼをしき、②をあける。30分くらいで汁気が切れる。
- ④ ガーゼの中の白い塊がフレッシュソフトチーズ。

\*\*\*\*\* ワンポイント \*\*\*\*\*  
第2回のヘルス教室で大好評を得た逸品です。作りたての風味のよさは、病みつきになる方も多いことと思います。この基本のカテージチーズにパセリ・黒粗びきこしょう・塩を各少々混ぜてじゃが芋に添えたものが上の写真です。クリーミーな感触とくせのない風味が“ゆでただけのじゃが芋”というシンプルな料理に新鮮さをプラスしています。

▶【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会  
高柳和美さん 佐藤泰子さん 丸山八重さん  
森口栄子さん 中野宣子さん (Bグループ)



**村内保育園で大運動会**

絶好の運動会日和に恵まれた先月6日、村内各保育園で大運動会がそれぞれ行われました。ここ間瀬保育園でも家族らの前で日頃の成果を元氣いっぱい披露しました。

