

いんげんのカッテージチーズ入りごまあえ



材 料《4人分》

- ・いんげん・・・・・・・・・・200g
- ・塩・・・・・・・・・・大さじ1
- ・白すりごま・・・・・・・・・・大さじ3
- ・砂糖・・・・・・・・・・大さじ1と1/3
- ・しょうゆ・・・・・・・・・・大さじ1と1/3
- ・水・・・・・・・・・・大さじ1
- ・カッテージチーズ・・・・・・・・・・適量
(カッテージチーズ)

出来上がり約50g

- ・牛乳・・・・・・・・・・250ml
 - ・酢・・・・・・・・・・大さじ1と1/4
- ※乳清（ホエー）も約180ml 出来ます。

作り方(いんげんのカッテージチーズ入りごまあえ)

- ①いんげんはへたを取り、すじを除く。
 - ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、塩を入れ、いんげんを4～5分間ゆでる。ゆで上がった後流水でさっと冷ます。
 - ③②と白すりごま、砂糖、しょうゆ、水を良く混ぜ合わせた後、器に盛る。
 - ④カッテージチーズを③にふりかける。
- <レシピ提供者からのアドバイス>
- ・水っぽくならないように、食べる直前に混ぜ合わせましょう。
 - ・ハム（2枚）などを加えてもおいしくなります。

作り方(カッテージチーズ)

- ①鍋に牛乳を入れ、ゆっくり混ぜながら中火で沸騰直前まで温める。ふちがふつふつと泡立ってきたら火を止める。
- ②①に酢を入れ、軽にかき混ぜ、酢を全体に行き渡らせる（かき混ぜすぎないこと）。
- ③牛乳が分離し、固まってきたら、ざるにあげ、水分（乳清）を抜く。