

モオ〜ちゃんのカッテージチーズ入りいきいきミルク鍋



材 料(4人分)

- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・400ml
 - ・片栗粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - ・鶏むね肉・・・・・・・・・・・・・・200g
 - ・人参・・・・・・・・・・・・・・1本
 - ・タマネギ・・・・・・・・・・・・・・1個
 - ・しいたけ・・・・・・・・・・・・・・4枚
 - ・白菜・大根・はなっこりー・
じゃがいも・・・・・・・・・・・・・・適量
 - ・その他旬の野菜・・・・・・・・・・・・適量
 - ・バター・・・・・・・・・・・・・・24g
 - ・小麦粉・・・・・・・・・・・・・・大さじ1
 - ・水・・・・・・・・・・・・・・2.5カップ
 - ・酒・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 - ・味噌・・・・・・・・・・・・・・大さじ2
 - ・塩・黒こしょう・・・・・・・・・・・・少々
- <カッテージチーズ>
- ・牛乳・・・・・・・・・・・・・・800cc
 - ・レモン汁又は酢・・・・・・・・・・・・大さじ4

作り方

<カッテージチーズ>

- ①牛乳を温め、80℃くらいになったら火を止めてレモン汁を加える。
- ②ゆっくりと混ぜた後、しっかり分離するまでしばらく置く。
- ③布巾や厚手のクッキングペーパーで②をこし、カッテージチーズと乳清に分ける。

<ミルク鍋>

- ①牛乳に片栗粉を混ぜておく。
- ②鶏肉はそぎ切りにし、塩・こしょうをふる。人参は5mmの厚さで半月切り、タマネギはくし形切り、その他じゃがいも以外の野菜は適当な大きさに切る。
- ③バターで②を炒め、小麦粉を振り入れる。

- ④鍋に③と水、酒を加えて、ときどき混ぜながら5～8分程度煮る。
- ⑤④にじゃがいもをすりおろし、混ぜながら入れ、①も入れたら、味噌とこしょうで味を調え、カッテージチーズを一口大にほぐして入れて、ひと煮立ちさせる。

※カッテージチーズ作成の際に出た乳清（ホエー）は、栄養価がたっぷりなので、バナナやリンゴなどの果物と一緒にミキサーにかけてミックスジュースを作ったり、カレーなどの煮込み料理で水代わりに使用したりできます。

レシピ提供 防府市生活改善実行グループ連絡協議会 サンサングループ