

手作りカッテージチーズ レシピ・作り方

とっても簡単にできます！



<料理レシピ（出来上がり量 50~70g）>

- 牛乳 250ml
- 米酢（穀物酢） 大さじ1と1/4

<作り方>



① 牛乳を鍋に入れて火にかけます。



② 80°C~90°C（鍋肌にブツブツと泡が出てくるのが目安です）になるまで温める。



③ ②のタイミングを逃さずに、火をとろ火にして米酢を全体に回し入れる。



④ 米酢を入れたら木べらで静かに少し（2~3回程度）かき混ぜ、火を止める。



⑤ 人肌になるまでそのまま冷やす。



⑥ ザルにふきンを敷いてボウルの上に置き、⑤を流し込む。



⑦ しっかりこして、チーズを取り出し、出来上がり！



※⑦の残りの水分は乳清です。とても栄養が含まれていますので、①ご飯の水の代わりに②乳酸飲料として（カルピス+乳清）③パンケーキなどの牛乳の代わりに、など。無駄なく使いましょう。