



て 手づくり フレッシュチーズ

かかる時間 15分
(固める時間を除く)

おうちでフレッシュチー
ズが^{できた}つくれるよ！出来立
てのチーズはパンにのせ
て、はちみつをかけて食
べるとおいしいよ

ざいりょう 材料(2~3人分)

ぎゅうにゅう
牛乳 ----- 100cc
なま
生クリーム ----- 30cc
レモン汁 ----- 小さじ1
しお
塩 ----- 少々



ちょうりきぐ よういする調理器具

なべ
あつで
厚手のクッキングペーパー
ザル

つくりかた

1



ざいりょうをすべて^{なべ}鍋に入れ
たら中火にする。鍋のまわりが
ちゅうび^{なべ}たら中火にする。鍋のまわりが
ふつつつとしてきたら、^{よわ}弱めの
ちゅうび^{ふんに}中火にして1~2分煮る。

2



ぎゅうにゅう^{かた}牛乳がふわっと固まってき
たら火からおろす。(牛乳が
かた^{えきたいぶぶん}固って、液体部分が半透明に
なるのが目安だよ)

3



^{あつで}厚手のクッキングペーパーを
敷いたザルに2をすくい入れ、
30~60分置く。ちょうどよい
かた^{ふんお}硬さになったら器に盛ってで
きあがり。

ぎゅうにゅう えいよう
牛乳の栄養は
カルシウムだけ
じゃない!?



ぎゅうにゅう
牛乳はカルシウムだけではなく^{あそ}遊んだり、^{べんきょう}勉強した
りするのに^{ひつよう}必要なエネルギーの働きを^{はたら}助けてくれる
商品だよ