

【第49回／平成27年4月】

カッテージチーズとキャベツのサラダを紹介します。

キャベツにはビタミンCやビタミンK、カロチン、カルシウムなどが含まれています。

また、ビタミンUという珍しい成分を含んでいます。

ビタミンUは、別名キャベジンと言われる成分で潰瘍の治療に効果が高いと言われています。

ビタミンCやビタミンUは、水に溶けやすく熱に弱いので長時間水に浸したり、加熱しすぎると栄養成分が損なわれてしまいます。

今月は、春キャベツを使ったサラダの紹介です。

カッテージチーズをレモンで作り、キャベツと和えさわやかに仕上げましたので、ぜひお試しください。



キャベツとカッテージチーズのサラダ

材 料(4人分)

カッテージチーズ

・牛乳	400 g
・レモン汁	大さじ3
・キャベツ	300 g
・コーン缶詰	32 g

ドレッシング

牛乳	50 c c
酢	大さじ1
レモン汁	大さじ1
マヨネーズ	大さじ4
砂糖	小さじ1
塩	少々
コショウ	少々

＝作り方＝

1. 鍋に牛乳を入れて火にかける。
2. 80～90℃(鍋肌にプツプツと泡が出てくるのが目安)になるまで温める。
3. 2のタイミングを逃さずに、火をとろ火にしてレモン汁を全体に回し入れる。
4. レモン汁を入れたら木べらで静かにかき混ぜ、火を止める。
5. すぐに牛乳が分離して、濁りの少ないきれいな乳清が出てくる。
6. 人肌になるまでそのまま冷ます。
7. ザルに布巾、または厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上に置き、6を流し込む。
8. しっかり濾して、チーズを取り出し、できたチーズをボウルに移す。
9. キャベツはせん切りにし、洗って水けを切っておく。コーンの汁気を切っておく。
10. Aの調味料を合わせて、コールスロードレッシングを作っておく。
11. 8のボウルにキャベツを加えて、ドレッシングで和えコーンを上に飾り出来上がり。

※ 栄養成分 ※

カロリー	93 kcal
タンパク質	1.8 g
脂質	5.5 g
炭水化物	8.3 g
カルシウム	69 mg
塩分	0.4 g
食物繊維	1.6 g

