





乳製品で
cooking × science
科学しよう

牛乳から作ってみよう
手作りカッテージチーズ

【材料】

牛乳 … 500ml
米酢 … 30ml(大さじ2)

できあがり
□□gになるよ!

【道具】

なべ(小さめのもの)… 1個
ボウル … 1個
ざる(ボウルよりやや大きめ)… 1個
清潔なふきん … 1〜2枚
※キッチンペーパーでも可

1



鍋に牛乳を入れて火にかけ60℃から70℃に温めます。

2



火を消して、温めた牛乳に米酢を入れ、すばやく混ぜてすこし置きます。

3



しばらくすると、豆腐のようなかたまりと、やや黄色がかった水分とに分離します。

4



ボウルに清潔なふきん(またはキッチンペーパー)をしいたざるをのせ、なべの中のもの流し込みます。

カッテージチーズ



アレンジレシピ

人參とカッテージチーズのサラダ

薄切りにした人參とレーズン、カッテージチーズ、ドレッシングをざっくりあえたサラダ。

ホエイ(乳清)



ホエイに含まれている必須アミノ酸は、体内では作られないため、食品から意識して取りねばならない貴重な栄養素。筋肉を強化するのに役立っている。

ホエイのフレッシュジュース

ホエイに絞ったオレンジ果汁と氷を混ぜたフレッシュジュース。

メモ 分離してできた水分はホエイ(乳清)と呼ばれ栄養満点!

「白バラ牛乳」でおなじみ、大山乳業の美味しい乳製品の情報はこちら▼

大山乳業農業協同組合



TEL 0858-52-2211
住 所 鳥取県東伯郡琴浦町大字保37-1
URL <http://dainyu.or.jp/>
白バラ <http://sirobara-milk.jp/>

私たち「大山乳業農業協同組合」は、酪農家が出資自らが乳業工場を建設して、生産から処理・販売までの一貫体制を行う酪農専門の協同組合です。「良い牛乳でなければ良い製品はできない」ということを全員が認識して、安心・安全な製品づくりに努めてまいります。

宅配牛乳のお問合せは
0120-66-2206
<http://dainyu.or.jp/publics/index/78/>



●企画の目的

成長期の子どもの身体づくり・心・知識の豊かさをサポートするため、“食育”をテーマに、御社のオリジナルキャラクター(しろのしずく)を活用し、「なるほど」「わくわく」「美味しい」「発見」情報を提供。WEB サイトに誘導し、宅配の申込み、問い合わせにつなげる。

●企画概要

隔月発行の子ども向け知育誌「KidsDo」の広告枠(1P)に、子どもの興味を惹く乳製品を使用した化学反応を起こして作るレシピや、工場見学レポート、県内在住で子育てをするママ同士の座談会などを開催し、6回に分けて掲載。



●6回のコンテンツの内訳について

- Vol.1 乳製品で科学しよう① 手作りカッテージチーズ … (レシピ①)
- Vol.2 ママ友座談会「子どもの食の悩み」 … (座談会)
- Vol.3 乳製品で科学しよう② 手作りサワードリンク … (レシピ②)
- Vol.4 白バラグッズのご紹介 … (バズネタ)
- Vol.5 乳製品で科学しよう③ 手作りバター … (レシピ③)
- Vol.6 工場見学に行ってきました … (体験レポート)

●商品紹介

商品紹介、キャンペーン情報、会社情報、問い合わせ先情報など