11がつは チーズの月・11にちは チーズの日

Cheese day

海苔×餅×チーズ「ネオ磯辺巻き」レシピ

海苔とお餅とチーズで簡単おいしいマリアージュ！
武蔵野調理師専門学校の外食産業の卵たちが、新しい発想で作ったチーズ×磯辺巻きの創作メニュー「ネオ磯辺巻き」をご紹介。おいしくて簡単で栄養バランスもバッチリ！ぜひご家庭でもお試しください。

メンタイマヨチー磯辺

使用チーズ **クリームチーズ**

【材料】
- 海苔 お好みの大きさ
- 醤油 適量
- クリームチーズ 10g
- マヨネーズ 3g
- 餅 1個
- 黒胡椒 適量
- 辛子明太子10g
- 七味唐辛子 適量

【作り方】
❶餅を水で濡らし、耐熱容器に入れてレンジで柔らかくなるまで加熱。
❷クリームチーズと辛子明太子、マヨネーズ、黒胡椒を混ぜる。❸海苔の上に餅をのせ、醤油をぬり、クリームを載せる。❹好みで七味唐辛子を振る。

葱とシラスのチーズ磯辺

使用チーズ **チェダーチーズ**

【材料】
- 海苔 お好みの大きさ
- 万能ねぎ 適量
- チェダーチーズ 5g
- マヨネーズ 1g
- 餅 1個
- 塩 少々
- しらす 10g
- 七味唐辛子

【作り方】
❶ボールにチーズ、シラス、マヨネーズ、塩を入れ、レンジで温め混ぜる。
❷温めた餅に作った具を乗せ、海苔の上に乗せる。
❸葱を散らす。❹好みで七味唐辛子を振る。

チーズアボカド磯辺

使用チーズ **シュレッドチーズ**

【材料】
- 海苔 お好みの大きさ
- シュレッドチーズ5g
- 餅 1個
- マヨネーズ 1g
- アボカド 10g
- 醤油 適量
- 塩
- 胡椒

【作り方】
❶アボカドとチーズをレンジで温め、つぶしてペースト状にする。
❷マヨネーズと塩、胡椒で味を調える。❸切り餅をお好みの焼き加減で焼く。❹醤油をつけ、焼き海苔の上に乗せる。❺アボカドペーストをのせて、胡椒を振る。

チーズ磯辺

使用チーズ **スライスチーズ**(とろけるスライス)

【材料】
- 海苔 お好みの大きさ
- スライスチーズ（とろけるスライス）1/2枚
- 餅1個
- 醤油適量

【作り方】
❶餅を水で濡らし耐熱容器に入れてレンジで柔らかくなるまで加熱。
❷チーズをのせ再度レンジで温める。
❸海苔の上に餅をのせ、醤油を塗る。

カマンベールはちみつ胡椒

使用チーズ **カマンベールチーズ**

【材料】
- 海苔 お好みの大きさ
- カマンベール 11g
- 餅1個
- 黒胡椒少々
- はちみつ 3g

【作り方】
❶餅を水で濡らし耐熱容器に入れてレンジで柔らかくなるまで加熱。
❷海苔の上に餅をのせる。
❸餅の上にカマンベールをのせ、はちみつと黒胡椒を振る。

チーズせんべい

使用チーズ **シュレッドチーズ**

【材料】
- 海苔 お好みの大きさ
- シュレッドチーズ 50g

【作り方】
❶フライパンにチーズを広げ、火にかける。
❷全体が溶けてきたら、海苔を乗せて抑えながら焼く。
❸まな板に取り出し、適当な大きさにカットして完成。
※好みで黒胡椒や七味唐辛子を振ってもよい。