

おいしい チーズ料理



社団法人 栄養改善普及会
チーズ普及協議会

三色そぼろ弁当 カッテージチーズでさわやが



材 料 分量(4人分)

米	3合
卵	3個
A 砂糖	大さじ2½
A 塩	小さじ½
酒	小さじ2
鶏挽肉	180g
酒	大さじ3
B 砂糖	大さじ3
しょうゆ	大さじ2½
生姜汁	小さじ1
さやえんどう	8枚
塩	適宜
カッテージチーズ	120g

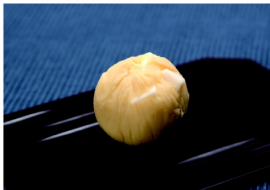
1人分エネルギー 623kcal

●たんぱく質26.7g ●脂質8.8g
●カルシウム58mg ●食塩2.7g

作り方

- ① 米は、洗って普通に炊く。
- ② 鍋に卵を割り、よく溶きほぐしAを加えて混ぜる。
- ③ ②を弱火にかけ菜箸を3〜5本ほど束ねて（束ね箸）細かいいり卵のそぼろを作る。
- ④ 別の鍋に鶏挽肉、Bの酒を入れよく混ぜる。
- ⑤ ④を中火にかけ焦がさないように束ね箸でいり、鶏肉から水気がでたら、Bの残りの調味料を加え水気がなくなるまでいり、肉そぼろを作る。
- ⑥ さやえんどうは塩ゆでして斜め切りにする。
- ⑦ 器に①を盛り③と⑤、チーズを色よく盛り⑥をアクセントとして飾る。

チーズいも茶巾 上品なお味



材 料 分量(6個分)

さつまいも	500g
砂糖	100g
プロセスチーズ	60g

1個分エネルギー 164kcal

●たんぱく質3.8g ●脂質2.7g
●カルシウム83mg ●食塩0.3g

作り方

- ① さつまいもの皮は厚めにむき2cm位の厚さに切り水にさらす。
- ② ①を鍋に入れ水をかぶる程度に加え、火にかけひと煮立ちしたら一度ゆでこぼし、水を加え柔らかくなるまでゆでる。
- ③ ②の水気をきり、熱いうちに裏ごしする。
- ④ ③に砂糖を加えて弱火にかけ木べらで混ぜながら練り上げる。
- ⑤ チーズは1cm角に切る。
- ⑥ ④を冷まし6等分にして水でぬらした布巾にのせてチーズを散らし絞って形を整える。

チーズ入りカレーうどん ポリコーム満点



作り方

- ①ねぎは、縦十文字に包丁を入れて、5cmの長さに切る。(ばれん切り) 人参は短冊切りにする。
- ②うどんは熱湯で湯どうしする。
- ③つゆは表示通りに作り①と1口大に切った豚肉を入れて煮る。
- ④カレーウを分量通りの水で煮てカレーソースを作る。
- ⑤③に④を入れ3分位煮る。
- ⑥器に⑤を盛り④とスライスチーズをのせる。

材 料 分量(4人分)

ゆでうどん	4玉
うどんつゆ(めんつゆ)	1,600ml
豚肉(薄切り)	300g
人参	20g
ねぎ	80g
カレーウ	2人分
スライスチーズ	4枚

1人分エネルギー 512kcal

たんぱく質29.2g 脂質17.2g
カルシウム155mg 食塩3.6g

そら豆とトマトとチーズ入り卵とし 魅力あるやさしい味

作り方

- ①トマトはヘタをくり抜き熱湯で皮を湯むきし粗く刻む。
- ②そら豆はさやから取り、皮をむき、塩ゆでして冷水にとる。
- ③だし汁を火にかけAで調味し①を入れひと煮立ちさせ水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④③に②を加え、溶き卵でとじてとろけるチーズを散らし器に盛る。

材 料 分量(4人分)

トマト	200g
そら豆とや付き	200g
塩	適宜
卵	3個
だし汁	300ml
(砂糖)	小さじ1
A(酒口しょうゆ)	小さじ2
(塩)	ひとつまみ
酒	大さじ1
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1
とろけるチーズ	50g

1人分エネルギー 173kcal

たんぱく質13.4g 脂質7.2g
カルシウム113mg 食塩1.4g



鰻のチーズ焼き ちょっとおしゃれに



作り方

- ①鰻はぜいごを取り三枚におろして、塩を薄く振る。
- ②①の身の方に、切り目を少し入れ大葉、半分に切ったスライスチーズをのせ尾の方から巻き、輪枝で止め、錦り包丁を入れグリルで色よく焼き器に盛る。
- ③大根はおろして、しょうゆを少々かけ染めおろしを作り②に添える。

材 料 分量(4人分)

鰻	4尾
塩	適宜
スライスチーズ	4枚
大葉	8枚
大根	150g
しょうゆ	少々

1人分エネルギー 154kcal

たんぱく質18.8g 脂質7.2g
カルシウム546mg 食塩1.3g

ピーマンの肉詰め お弁当のおかずにも



作り方

- ピーマンは縦半分に切り種をとり、玉ねぎは、みじん切りにする。
- 豚挽肉は塩、コショウをして、①の玉ねぎを加え、混ぜる。
- ピーマンに茶漉しに入れた片栗粉を振り中に半分に切ったチーズをのせ②を詰める。フライパンで肉の面に焦げ目をつける。
- 鍋にAと③を入れて肉に火が通るまで煮る。

材料 分量(4人分)

ピーマン	4個
豚挽き肉	150g
玉ねぎ	50g
塩	少々
コショウ	少々
だし汁	100ml
A 砂糖	大さじ1/2
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1/2
スライスチーズ	4枚

1人分エネルギー 181kcal

たんぱく質18.7g 脂質12.0g
カルシウム126mg 食塩1.6g

鶏肉と栗の煮物 秋のご馳走

作り方

- 鶏肉は、一口大に切り、酒を振りかけておく。
- 鍋に油を入れ熱し馴染んだらねぎと生姜を入れ油に香りが付く。
- ②に①を入れて、さらに栗をいれいためてAを加えて煮る。
- ③のあくを取り、落とし蓋をして、弱火で栗が柔らかくなるまで煮る。
- 器に④を盛りチーズをのせる。

材料 分量(4人分)

鶏肉(もも)	300g
酒	大さじ1
栗むいたもの	300g
ねぎ(青い部分)	5cm
生姜(スライス)	1かけ
油	大さじ1/2
だし汁	400ml
A しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
シュレッドチーズ	40g

1人分エネルギー 352kcal

たんぱく質17.7g 脂質15.0g
カルシウム80mg 食塩1.4g



冬瓜のえびとチーズあんかけ



味をよく合ませるのがコツ

作り方

- 冬瓜は5×3cm角に切り分けワタと種を除く。極薄く皮をむき面取りして裏に十文字の隠し包丁を入れ、鍋に入れてかぶるくらいの水で柔らかくなるまでゆでる。
- えびは殻とワタを取り、酒と塩を入れてゆでて4等分に切る。
- 鍋にAと①を入れ布巾蓋をして5～6分煮て味を煮合わせる。
- ③に②を入れ、水溶き片栗粉でとろみをつけチーズを散らす。

材料 分量(4人分)

冬瓜	200g
だし汁	300ml
A 塩	小さじ1/2
淡口しょうゆ	小さじ1
みりん	大さじ2
えび	4尾
酒	少々
塩	少々
カッテージチーズ	40g
水溶き片栗粉	
片栗粉	大さじ1
水	大さじ1

1人分エネルギー 65kcal

たんぱく質6.3g 脂質3.6g
カルシウム33mg 食塩1.4g

水菜の一人鍋（チーズソース付）

コクのある絶品ソース



作り方

- ① 水菜は、5cmの長さに切る。
- ② 油あげは、焼いてパチ型になるように切る。
- ③ Bを合わせておく。
- ④ 鍋にAを合わせひと煮立ちさせ水菜、しめじと②を入れて煮る。③のたれをつながらいただく。
- ⑤ 好みで七味唐辛子をかけてもよい。

材 料 分量(1人分)

水菜	1把 (130g)
油あげ	1枚
しめじ	20g
だし汁	400ml
淡口しょうゆ	大さじ2
A 塩	小さじ1/2
酒	大さじ1/2
みりん	小さじ1
味噌(甘口)	大さじ1/2
B クリームチーズ	18g
だし汁	大さじ3
七味唐辛子	適宜

1人分エネルギー 245kcal

たんぱく質 13.4g 脂質 14.2g
カルシウム 225mg 食塩 4.9g

カマンベール揚げだし豆腐風

おいしさ抜群

作り方

- ① 豆腐は熱湯にとうし布巾をしいたぎるのにせしぼる。
- ② ①にAを入れ4等分し、豆腐の中心にチーズを入れ形を整える。フライパンに油を引き②を両面キツネ色になるまで焼く。
- ③ 鍋にBを入れひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ④ ②を器に盛り③をかけて浅つきと生姜を天盛りにする。

材 料 分量(4人分)

木綿豆腐	1丁
揚げごま	大さじ2
A 卵	1個
片栗粉	大さじ1
カマンベールチーズ	4切れ
油	大さじ1
だし汁	100ml
B 淡口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1/2
浅つき(小口切り)	2〜3本
生姜(おろし)	1かけ
水溶き片栗粉	
片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

1人分エネルギー 196kcal

たんぱく質 10.8g 脂質 14.0g
カルシウム 225mg 食塩 1.0g



白菜ほだての煮びたし

相性の良いベストコンビ

作り方

- ① 白菜は4cmの長さに切り、1cm幅に切る。しめじは小房に分けておく。
- ② 鍋にだし汁とAを入れ白菜の堅い部分から煮る。煮えたら菜としめじを加え煮る。
- ③ ②にホタテを加えチーズを加える。

材 料 分量(4人分)

白菜	400g
しめじ	40g
ホタテの缶詰	1缶 (45g)
だし汁	200ml
淡口しょうゆ	大さじ1/2
A 酒	大さじ1
缶詰めの汁	
シュレッドチーズ	50g

1人分エネルギー 139kcal

たんぱく質 7.5g 脂質 8.2g
カルシウム 128mg 食塩 0.9g



小松菜とあさりとチーズの辛子和え 辛さが決め手



作り方

- 小松菜はゆでて水に取り水気を絞って3cmの長さに切る。
- チーズは5〜6mm角の棒状に切る。
- あさは缶から出し水気をきり、酒を振り、いれる。
- ボウルにAを入れてとき合わせ①②③を和える。

材料 分量(4人分)

小松菜	200g
あさり(水煮缶)	40g(固形量)
プロセスチーズ	40g
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
A 練り辛子	小さじ1
だし汁	大さじ1

1人分エネルギー 57kcal

たん白質8.4g	脂質2.9g
カルシウム180mg	食塩1.0g

なすとさやいんげんとチーズのごま和え カルシウムたっぷり

作り方

- なすは半分に切り、手のひらで油をまんべんなく塗り皮目を上にして皿にのせラップをかけて電子レンジ(500W)で5分加熱する。すぐにラップをはずし、横半分に切り1cmの幅に切る。
- いんげんは塩ゆでして4〜5cmの長さに切る。
- チーズは半分の長さに切り、5mm幅に切って細切りにする。
- ごまは搗ってAで、調味する。
- ④に①②③をいれ和える。

材料 分量(4人分)

なす	2本
サラダ油	適宜
さやいんげん	50g
塩	適宜
さけるチーズ	1本
いりごま(白)	大さじ3
しょうゆ	小さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
だし汁	小さじ1〜

1人分エネルギー 145kcal

たん白質8.1g	脂質10.3g
カルシウム200mg	食塩1.1g



黒糖まんじゅう 沢山作ってお土産に



作り方

- ボウルにAを入れ、ヘラでよく混ぜるまで混ぜる。Bをふるい入れさらによく練り混ぜる。生地を丸くまとめ、ラップをかけて冷蔵庫で30分寝かす。
- Cを各10等分にし、こしあんでチーズを包む。
- 打ち粉をした台の上で②の生地を伸ばし10等分にする。
- ③を5cm位の円形に伸ばし④を包んで形を整える。
- 蒸し器の蓋は湯気で濡れておく。
- 5cm角に切ったオープンペーパーに⑤をのせ蒸気の上で蒸し器でフタをずらし、炭火で、10分蒸す。

材料 分量(10個分)

黒砂糖	35g
A 白砂糖	15g
熱湯	30ml
B バイキングパウダー	小さじ1/2
薄力粉	85g
打ち粉	適宜
C 市販のこしあん	200g
クリームチーズ	50g

1個分エネルギー 97kcal

たん白質3.1g	脂質1.9g
カルシウム11mg	食塩0.0g

栄養三色食事パターン

赤・黄・緑のバランスで

成人男子1人1日当たり

(分量) (目安量)

赤 血や肉になる

魚介肉類	120g	魚1切れと肉1切れ
まめ・豆製品	80	みそ汁1碗ととうもろこしと煮豆1鉢
たまご	50	1コ
牛乳・乳製品	225	牛乳1本とチーズ1切れ

黄 エネルギーになる

穀類	300	ご飯3杯と食パン2枚
いも	100	じゃがいも1コ又はさつまいも1本
油脂類	30	大さじ2 ¹ / ₂
砂糖類	30	砂糖大さじ3

緑 体の調子を整える

緑黄色野菜	150	お浸し、油いためなど1皿
その他野菜	300	毎食1皿を必ず
海藻類	5	みそ汁1碗、酢の物
果実	200	りんご中1コ又はみかん中2コ

体にやさしい食材の
わかりやすい
合い言葉

- 栄養三色を基にして、主食+9品目でバランス食!!
- マ まめ 豆製品
 - ゴ ゴマ 種実類
 - タ たまご
 - チ 牛乳 乳製品
 - ワ ワカメなど 海藻
 - ヤ 野菜 果物
 - サ 魚介 肉類
 - シ しいたけなどのきのこ
 - イ いも

いろいろなチーズの栄養成分 (100g中)

科学技術庁資源調査会編・六訂日本食品標準成分表による

種類	硬さ	名称	エネルギー (kcal)	水分 (%)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	ビタミン類 A (μg) B ₂ (mg)
ナチュラルチーズ	硬い	パルメザン(数本)	475	15.4	44.0	30.8	3.8	1,300	240 0.68
	やや硬い	ゴーダ	380	40.0	25.8	29.0	2.0	680	270 0.33
	やや軟らかい	カマンベール	310	51.8	18.1	24.7	2.0	490	240 0.48
	軟らかい	クリーム	346	55.5	8.2	33.0	0.7	70	250 0.22
		カッテージ	105	79.0	13.3	4.5	1.0	55	37 0.15
プロセスチーズ		カートン	339	45.0	22.7	26.0	2.8	630	240 0.38

たんぱく質を多く含む食品 (肉の食品)

食品名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	ビタミン類 A (μg) B ₂ (mg)
乳製品	プロセスチーズ 25g	85	5.7	6.5	158	70 0.10
	プレーンヨーグルト 100g	62	3.6	3.0	120	33 0.14
豚類	豚 1個 (50g)	76	6.2	5.2	0.2	26 75 0.22
肉類	牛肉(ヒレ) 1切れ (75g)	167	14.3	11.3	0.1	2 1 0.18
	豚肉(ロース) 1切れ (75g)	197	14.5	14.4	0.1	3 5 0.11
	鶏肉(もも) 1切れ (75g)	150	12.2	10.5	0.1	4 29 0.14
	はんまぐろ(赤身) 1切れ (75g)	93	19.8	1.1	0.1	4 63 0.04
魚介類	たら 1切れ (75g)	59	13.6	0.2	0.2	31 42 0.11
豆・豆製品	豆腐(木綿) 1/2丁 (80g)	43	4.0	2.5	0	72 同 0.02
	糸引き納豆 1個 (50g)	100	8.3	5.0	0	45 同 0.20

(2011.3)

ナチュラルチーズとプロセスチーズとの違い

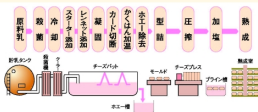
● **ナチュラルチーズ**…………… 牛乳に乳酸菌とレンネット(子牛の胃からとった凝乳酵素)を加えると、牛乳は水分と乳固形に分離し、牛乳中のたんぱく質、脂肪、カルシウムなどが豆腐状に固まります。これをダイス状に切って攪拌しながら水分を除き、さらに圧搾して水分を減らしたり、発酵熟成させて作ります。

● **プロセスチーズ**…………… 熟成度の違う1種類または数種類のナチュラルチーズを粉砕、配合し、加熱溶融。乳化してから型詰めにしたものです。

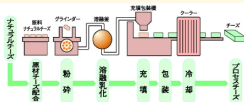
チーズ製造工程

ナチュラルチーズとプロセスチーズのできるまで

● ナチュラルチーズの製造工程 (ゴーダチーズの場合)



● プロセスチーズの製造工程



チーズ普及協議会加盟会員

- | | |
|-----------------|---------------|
| ◆ 協同乳業株式会社 | ◆ 株式会社明治 |
| ◆ 小岩井乳業株式会社 | ◆ 森永乳業株式会社 |
| ◆ 全国酪農農業協同組合連合会 | ◆ 雪印メグミルク株式会社 |
| ◆ 株式会社宝幸 | ◆ よつ葉乳業株式会社 |
| ◆ 北海道乳業株式会社 | ◆ 六甲バター株式会社 |
| ◆ マリンフード株式会社 | |

(五十音順)