

おいしい チーズ料理



一般社団法人 栄養改善普及会
チーズ普及協議会

黒豆チーズがけごはん 香ばしい黒豆とチーズの調和



作り方

- 1 黒豆は弱火で転がしながら煎る。(皮がはじける。)
- 2 炊飯器に米と水、煎った黒豆を加え炊き上げる。
- 3 炊きあがったら、さっくり混ぜる。
- 4 シュレットチーズに小麦粉をまぶし、鍋に入れだし汁を加えて煮溶かす。
- 5 器に炊き上がった黒豆ごはんを盛り、④のチーズをかける。

材料 分量(4人分)

米	2合
水	炊飯器の目盛に合わせる
黒豆	大さじ4
シュレットチーズ	100g
小麦粉	小さじ1
だし汁	80~100ml

1人分エネルギー 401kcal

◆たんぱく質13.9g	◆脂質9.1g
◆カルシウム185mg	◆食塩0.7g

カラフルサラダそば 彩りと栄養バランスがととのった

作り方

- 1 そばはゆで、水にさらしざるにあげ、水気を切っておく。
- 2 野菜は3~4cm長さのせん切りにし、さけるチーズ、かに風味かまぼこはほぐしておく。
- 3 そばつゆにごま油を加え、混ぜる。
- 4 器にそばと野菜、チーズ、かに風味かまぼこを盛り合わせ、そばつゆをかける。

材料 分量(4人分)

そば	4玉
きゅうり	1本(100g)
かいわれ菜	20g
赤パプリカ	40g
黄パプリカ	40g
大根	40g
かに風味かまぼこ	4本
さけるチーズ	4本
そばつゆ	100ml
ごま油	小さじ1

1人分エネルギー 404kcal

◆たんぱく質18.5g	◆脂質10.9g
◆カルシウム230mg	◆食塩1.8g



魚のこんがりチーズ焼き チーズの風味が香ばしい魚料理



作り方

- 1 魚の切り身に酒をふり、しばらくおく。
- 2 Aは混ぜておく。
- 3 ①の切り身の水気をペーパータオルでふき取り、マヨネーズを全体に塗る。②をまぶしつけ、アルミホイルにのせて、温めたオーブントースターで約10分焼く。
- 4 皿に盛り、付け合せを添える。

材料 分量(4人分)

魚の切り身(サワラ・鱈など)	4切れ
酒	大さじ1
塩	少々
マヨネーズ	大さじ2
A 小麦粉	大さじ4
粉チーズ	大さじ4
付け合せ	
ブロッコリーなど	

1人分エネルギー 158kcal

◆たんぱく質18.4g	◆脂質6.7g
◆カルシウム116mg	◆食塩1.2g

しいたけ肉詰め揚げ しいたけの香りとチーズの旨味



作り方

- 鶏ひき肉にみじん切りのねぎとしょうが、5mm角に切ったペビーチーズ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 天ぷら粉に水を加えて混ぜ、天ぷら衣を作る。
- しいたけは、軸を取り①を詰め、天ぷら衣を表面に薄くまぶし、衣をつけて揚げる。

材料 分量(4人分)

しいたけ	8枚
ペビーチーズ	20g
鶏ひき肉	100g
小葱みじん切り	10g
しょうがみじん切り	5g
A { 塩	少々
酒	小さじ2
天ぷら粉	カップ1/2
水	80ml
揚げ油	適量

1人分エネルギー 228kcal

◆たんぱく質8.6g	◆脂質16.2g
◆カルシウム44mg	◆食塩0.5g

お手軽和風オムレツ チーズを加えてまろやかに

作り方

- しいたけ、人参、ピーマンは角切りにし、サラダ油小さじ2で炒め、Aで調味する。
- 1人分の卵2個を割りほぐし、塩・こしょうを加え混ぜておく。
- 熱したフライパンにサラダ油をひき、②の卵を流し入れ①の1/4量とスライスチーズ1枚を中央にのせ、オムレツ状に焼き上げる。同様に3つ焼く。

材料 分量(4人分)

卵	8個(1人2個)
塩、こしょう	少々
サラダ油	適量
しいたけ	4枚
人参	40g
ピーマン	1個
スライスチーズ	4枚
A { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ1
サラダ油	小さじ2

1人分エネルギー 194kcal

◆たんぱく質10.7g	◆脂質14.7g
◆カルシウム137mg	◆食塩1.4g



蒸し野菜のチーズみそ添え チーズみそが野菜の甘さを引き立てる



作り方

- さつまいもは5mm厚さに切り、他の野菜は食べやすい大きさに切り、蒸す。(電子レンジを使用してもよい。) Aのクリームチーズにみそ、だし汁の順に加えよく混ぜる。
- 器に蒸しあがった野菜を盛り合わせ、②を添える。

材料 分量(4人分)

さつまいも	80g
人参	30g
しめじ	30g
ブロッコリー	30g
キャベツ	250g
クリームチーズ	100g
A { みそ	小さじ1
だし汁(または水)	小さじ2~3

1人分エネルギー 129kcal

◆たんぱく質3.7g	◆脂質8.6g
◆カルシウム56.3mg	◆食塩0.3g

カマンベールしそ巻き焼き チーズと大葉の絶品コラボ!



作り方

- ① 豚肉は広げて塩、こしょうする。
- ② カマンベールチーズは8等分に切る。
- ③ 豚肉に大葉、②をおき巻き上げ、小麦粉をまぶす。
- ④ 熱したフライパンにサラダ油をなじませ③を転がしながら焼く。
- ⑤ 火を止めて合わせたAを加えからめる。

材料 分量(4人分)

豚薄切り肉	160g
塩、こしょう	少々
カマンベールチーズ	100g
大葉	8枚
小麦粉	大さじ2
A しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
サラダ油	大さじ1

1人分エネルギー 181kcal

◆たんぱく質14.4g ◆脂質11.1g
◆カルシウム121mg ◆食塩0.9g

モッツアレラチーズの塩昆布和え 彩りのよい手軽な一品

作り方

- ① モッツアレラチーズは、1cm太さのスティック状に切る。
- ② いんげんは、3~4cm長さに切り、人参もいんげん同様に切る。
- ③ 鍋に水と人参を入れて火にかけて、沸騰したらいんげんを入れてゆでる。
- ④ 塩昆布は2cm長さに切り、ごま油と合せておく。
- ⑤ 全ての材料を合わせる。

材料 分量(4人分)

モッツアレラチーズ	100g
いんげん	100g
人参	60g
塩昆布	大さじ3
ごま油	小さじ½

1人分エネルギー 90kcal

◆たんぱく質5.9g ◆脂質5.5g
◆カルシウム111mg ◆食塩0.9g



チーズ入り南禅寺蒸し 冷やしても美味しい



作り方

- ① 豆腐はざっくりくずし、カッテージチーズと混ぜる。
- ② 卵を割りほぐし、Aのだし汁と調味料を加える。
- ③ 器に①を入れ、②の卵液を注ぎ、蒸し揚げる。
- ④ Bのだし汁に調味料を加え、煮立て水溶き片栗粉を加える。
- ⑤ 蒸し上がったたら、さつとゆでた小エビを飾り、④をかける。

材料 分量(4人分)

豆腐(絹ごし)	100g
カッテージチーズ	80g
卵	1個
だし汁	200ml
A 塩	少々
しょうゆ	小さじ¼
小エビ	8~12尾
だし汁	200ml
B しょうゆ	小さじ½
みりん	小さじ½
水溶き片栗粉	小さじ2

1人分エネルギー 64kcal

◆たんぱく質7.5g ◆脂質2.8g
◆カルシウム32.9mg ◆食塩0.7g

チーズとなめこのすまし汁 さけるチーズの意外な食感



作り方

- 1 さけるチーズは5mm厚さの輪切りにする。みつばは2cm長さに切る。
- 2 なめこはさっと水洗いし、ざるに上げる。
- 3 だし汁にAを加え、味を整え、①と②を加える。

材料 分量(4人分)

さけるチーズ	2本
なめこ	100g
みつ葉	20g
だし汁	600ml
A 塩	小さじ½
しょうゆ	少々

1人分エネルギー 56kcal

たんぱく質3.9g	脂質4g
カルシウム89mg	食塩1g

チーズ大福 2色のチーズがカワイイ

作り方

- 1 チーズは、それぞれ5mm角に切っておく。
- 2 粒あんは30gに分け、丸めておく。
- 3 もち粉と砂糖を混ぜ合わせてぬるま湯を加え、木べらでなめらかになるまでよく練り混ぜる。
- 4 ③を10分位蒸す。または耐熱ボウルに入れ、ラップをかけ、レンジで加熱する。(600W2分。)
- 5 蒸しあがったら、木べらでよく混ぜる。
- 6 パットに片栗粉を広げ、⑤を入れ、4等分して、丸形に伸ばす。
- 7 ⑥のもちの上に切ったチーズを散らし、あんをおき包み込み、形を丸く整える。

材料 分量(1本)

もち粉	100g
砂糖	50g
ぬるま湯	120g
ベビーチーズ	20g
チェダーチーズ	20g
粒あん	120g
片栗粉	適量

1/10切れ分エネルギー 267kcal

たんぱく質5.9g	脂質3.3g
カルシウム76mg	食塩0.3g



変わりみたらし団子 みたらし団子の中からチーズが出現!



作り方

- 1 上新粉に熱湯50mlを加え、よく混ぜる。白玉粉に水50mlを加え、よく混ぜる。両方を合わせ、よく混ぜ合わせ、三等分に分ける。
- 2 1/3はそのまま、1/3に青のり、1/3に黒胡麻を加え、それぞれよく混ぜる。
- 3 1/3に分けた生地をさらに4等分し、チーズを中心に丸形よく丸める。
- 4 沸騰した湯に③を入れ5分位ゆで、水に取る。
- 5 小なべに、みたらしたれの材料を入れ、よく混ぜ合わせ、弱火でかき混ぜながらとろみがつくまで加熱する。
- 6 ④の団子を器に盛り、みたらしたれをかける。

材料 分量(6個分)

上新粉	50g
熱湯	50ml
白玉粉	50g
水	50ml
ベビーチーズ	48g(12等分に切る)
青のり	小さじ¼
黒胡麻	小さじ½
みたらしたれ	
砂糖	40g
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1・½

1個分エネルギー 214kcal

たんぱく質5g	脂質3.6g
カルシウム86mg	食塩1.3g

チーズメニューコンテスト「チー1グランプリ」作品

チーズの更なる普及に向けて、日頃チーズを料理などにお使いいただいている一般消費者の皆様から「ご当地食材」や「郷土料理」にチーズを使ったメニューを応募いただくメニューコンテスト「チー1グランプリ」を2012年より開催し、毎年11月11日と12日開催のチーズフェスタ会場にてグランプリ作品が発表されています。

審査には栄養改善普及会も協力しています。2014年の第3回及び2015年の第4回作品をご紹介します。

なお、第1回(2012年)・第2回(2013年)作品は、チーズフェスタHPをご覧ください。
(<http://www.cheesefesta.com/>)

第3回(2014年)

いかなごと海苔の和風バケット

制作時間
15分



(応募者:ムーミンさん)

材料(4人分)

フランスパン	4切れ	砂糖	小さじ2
明石海苔	全形1枚	モッツアレラチーズ	50g
だし	大さじ2	いかなごちりめん	20g
醤油	小さじ2	大葉	1枚

作り方

- ① 海苔ソースを作る。耐熱容器に細かくちぎった海苔、だし、醤油、砂糖を入れて600Wで約50秒加熱して軽く煮立てる。
- ② バケットに海苔ソースを塗り、モッツアレラチーズといかなごちりめんを乗せてトースターで焼く。刻んだ大葉を散らして完成!

アピール
ポイント

兵庫県ではいかなごを釘煮にして食べるのが一般的ですが、違った食べ方を考えました。海苔のソースも味のポイントです☆ いかなごに含まれるビタミンD、大葉に含まれるビタミンCはチーズに含まれるカルシウムの吸収を助けるので食べ合わせも良いです。

第4回(2015年)

べったらアボチー焼き

制作時間
10分



(応募者:ほしのさん)

材料(4人分)

クリームチーズ	150g	塩昆布	15g
スライスチーズ	2枚	塩こしょう	少々
べったら漬	130g	唐辛子	少々
アボカド	2個		

作り方

- ① アボカドを半分に切り、中身を取り出したら角切りにします。べったら漬も角切りにします。塩昆布は1センチくらいに切ります。
- ② 室温で柔らかくなったクリームチーズとを混ぜ合わせたら塩こしょうで味を整えアボカドの皮に盛り付けます。とろけるスライスチーズをのせ軽く焼いて七味唐辛子を少しのせて完成です。

アピール
ポイント

べったら漬のカリッとした食感とアボカド&クリームチーズの濃厚でトロリとした食感が楽しめます。塩昆布の旨味も良いアクセントになり、とても簡単で美味しいお料理です。

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)

体にやさしい食材の
わかりやすい
合い言葉

血や肉になる

赤

魚介肉類	120g	魚1切れと肉1切れ
まめ・大豆製品	80	みそ汁1椀ととうふ $\frac{1}{2}$ 丁と煮豆小鉢1
卵	50	1コ
牛乳・乳製品	225	牛乳1本とチーズ1切れ

働く力になる

黄

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

体の調子を整える

緑

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	5	みそ汁1椀、酢の物
果実	200	りんご中1コ又はみかん中2コ

栄養三色を基にして、主食19品目でバランス食!!

- マ** まめ大豆製品
- ゴ** ゴマ 種実類
- タ** 卵
- チ** 牛乳 乳製品
- ワ** ワカメなど 海藻類
- ヤ** 野菜 果物
- サ** 魚介 肉類
- シ** しいたけなどのきのこ類
- イ** いも類

いろいろなチーズの栄養成分 (100g中)

文部科学省 科学技術・学術審議会・資源調査分科会編・七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 (g)	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 (μ g)	B ₂ (mg)
ナチュラルチーズ	硬い	パルメザン(粉末)	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	19.1	24.7	2.0	460	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			339	45.0	22.7	26.0	2.8	630	260	0.38

たんぱく質を多く含む食品 (赤の食品)

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 (μ g)	B ₂ (mg)
乳製品	プロセスチーズ 25g	85	5.7	6.5	0.7	158	65	0.10
	プレーンヨーグルト 100g	62	3.6	3.0	0.1	120	33	0.14
卵類	卵 1個(50g)	76	6.2	5.2	0.2	26	75	0.22
肉類	牛肉(ヒレ) 1切れ(70g)	156	13.4	10.5	0.1	2	1	0.17
	豚肉(ロース) 1切れ(70g)	184	13.5	13.4	0.1	3	4	0.11
	鶏肉(もも) 1切れ(70g)	143	11.6	10.0	0.1	4	28	0.11
魚介類	ほんまぐろ(赤身) 1切れ(70g)	88	18.5	1.0	0.1	4	58	0.04
	たら 1切れ(70g)	54	12.3	0.1	0.2	22	7	0.07
豆・豆製品	豆腐(木綿) $\frac{1}{2}$ 丁(60g)	43	4.0	2.5	0	72	(0)	0.02
	糸引き納豆 1個(50g)	100	8.3	5.0	0	45	(0)	0.28

ビタミンAはレチノール活性当量

(2016.3)

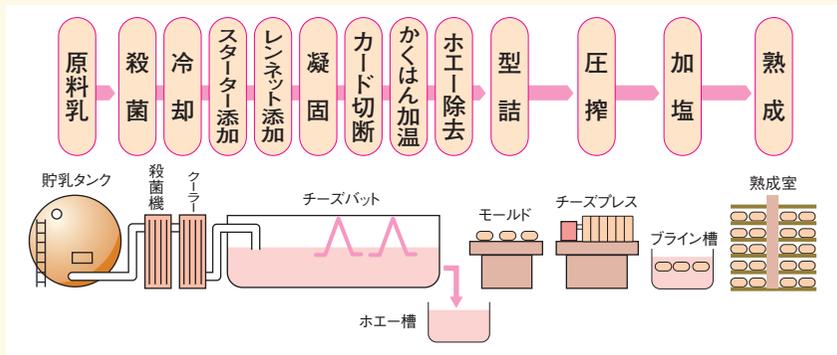
ナチュラルチーズとプロセスチーズとの違い

- **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碎、配合し、加熱溶融。乳化してから型詰めにしたものです。

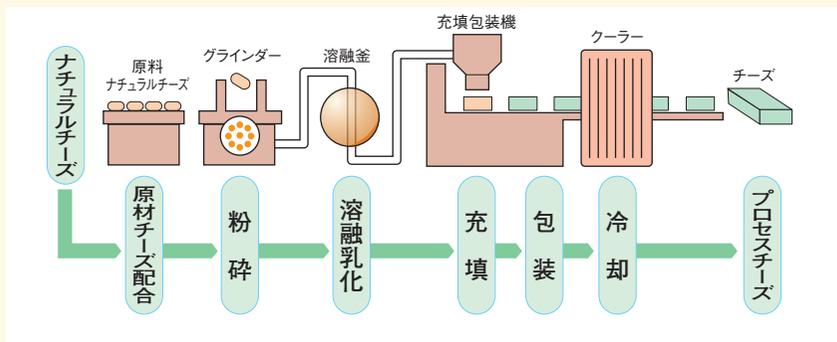
チーズ製造工程

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)