

## &lt;やっぱり チーズは美味しい!!&gt;

- ・チーズの主な栄養素：たんぱく質とカルシウムが豊富。特に**カルシウム**が多い！

＊カルシウムは1日に一人当たり 600~800mg 必要量

乳製品はカルシウムが豊富で吸収率も良いので毎日取りたい食品です。

カルシウム含有量（食品 100 g 中）

豚もも肉	紅鮭	卵	ゆで大豆	プロセスチーズ	牛乳	ヨーグルト
4mg	10mg	51mg	70mg	630mg	110mg	120mg

＊カルシウムは1日に一人当たり 600~800mg 必要量

チーズの種類：
 

- ・ナチュラルチーズ
- ・プロセスチーズ

- ・ナチュラルチーズ・・・乳に乳酸菌と凝乳酵素であるレンネットを加えて豆腐のように固め、それを圧搾して水分を減らし、そのまま（非熟成）か発酵熟成させて作ったもの。

エダム・ゴーダ（オランダ）、エンメンタール（スイス）。カマンベール（フランス）、  
チェダー（イギリス）、パルメザン（イタリア）、カテージ・クリーム（非熟成）

- ・プロセスチーズ・・・1種類以上のナチュラルチーズを加熱して溶かし、乳化させてから成型したもの。  
ナチュラルチーズに比べて保存性があり、一定の成分・風味のものを作ることができる。

## ＊チーズ（プロセスチーズ）おにぎり＊（1人分 234kcal, たんぱく質 7.5g カルシウム 168mg）

材料	2人分
ごはん	200g
ベビーチーズ	2 個 (30g)
白ごま	小 2 (6g)
桜えび（乾）	大 2 (4g)
塩	少々

1. チーズは5ミリの角に切る。白ごまと桜えびは小鍋で乾煎りする。（香りが出る）
2. 温かいご飯に1. を混ぜて握り、好みて塩少々つける。



## ＊チーズとじゃがいものガレット（薄焼き）（1人分 259kcal たんぱく質 14g カルシウム 318mg）

材料	2人分
じゃがいも	200g
ミックスチーズ （加熱用） （ナチュラルチーズ）	100g
塩・胡椒	少々

1. じゃがいもは皮をむきスライサーで薄く切り、電子レンジ（600w）で2分ほど加熱する。
2. フライパン（直径22センチ）一面に丸くミックスチーズをのせてその上に1. のじゃがいもを均等にのせる。（全体の厚さが均等になるように）
3. 火にかけフタをして弱火で6～7分加熱したらフタを取ってさらに過熱しチーズのフチが焦げてはがれ始めたらず火を止め皿に盛り付ける。