

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

さっぱりチーズずし すし飯とチーズのコラボ



作り方

- 1 ベビーチーズは、5mmの角切りにする。大葉はせん切りにし、水にさらして水気を絞る。甘酢しょうがは粗みじん切りに切る。
- 2 ごはんにすし酢を混ぜ、ごま、他の具をさっくりと混ぜる。
- 3 好みの型で抜く。

材料 分量(4人分)

ごはん	800g
ベビーチーズ	50g
しらす	50g
ごま	大さじ1
大葉	5枚
甘酢しょうが	30g
すし酢	大さじ4

1人分エネルギー 419kcal

◆たんぱく質11.3g	◆脂質5.3g
◆カルシウム423mg	◆塩分1.2g

カッターチーズのぶっかけうどん カッターチーズでまろやかに

作り方

- 1 うどんは、ゆでて冷水に取り冷やして、ざるにあげる。
 - 2 油揚げは、トースターやグリルであぶり、薄い焦げ目がついたらしょうゆを塗り、縦半分にして細切りにしておく。
 - 3 水菜は3cm長さに切り、小葱は小口切りにする。
 - 4 器にうどんを盛り、カッターチーズ、油揚げ、水菜をのせ、小葱を散らして、つゆをかける。
- ※夏は冷たく、冬は温かくしてどうぞ。

材料 分量(4人分)

ゆでうどん	4玉(800g)
カッターチーズ	150g
油揚げ	1枚
しょうゆ	少々
水菜	30g
小葱	2~3本
麺つゆストレート	カップ3

1人分エネルギー 312kcal

◆たんぱく質13.5g	◆脂質5.0g
◆カルシウム71mg	◆塩分3.5g



魚とたっぷり野菜の味噌チーズ焼き 味噌とチーズで栄養満点!



作り方

- 1 魚に酒と塩をふっておく。
- 2 玉ねぎは薄切り、パプリカは細切りにする。
- 3 アルミホイルに鮭を置き、上に野菜をのせ、混ぜ合わせたAをのせて包む。
- 4 オープントースターで10分、またはグリルで7分程焼く。

材料 分量(4人分)

魚(鮭)	4切れ
酒	大さじ2
塩	少々
玉ねぎ	100g
パプリカ(ピーマン)	80g
(シユレッドチーズ)	50g
A みそ	大さじ2
みりん	大さじ1½

1人分エネルギー 336kcal

◆たんぱく質24.6g	◆脂質20.0g
◆カルシウム103mg	◆塩分2.1g

カマンベールチーズの豚肉巻きフライ トロツとチーズでおしゃれに



作り方

- 1 豚肉に塩・こしょうをする。
- 2 カマンベールチーズは8切れに切る。
- 3 ①の豚肉で、②のチーズを挟み、小麦粉をまぶし、とき卵、パン粉をつけて180度の油で揚げる。
- 4 皿に盛り、付け合わせをそえる。

材料 分量(4人分)

豚薄切り肉	8枚(150~200g)
塩・こしょう	少々
カマンベールチーズ	1個(100g)
小麦粉	大さじ1
卵	1個
パン粉	カップ1
揚げ油	
付け合わせ	
せん切りきゃべつ	120g
ミニトマト	8個
レモン	

1人分エネルギー 257kcal

◆たんぱく質19.2g	◆脂質14.2g
◆カルシウム144mg	◆塩分1.0g

こんがりチーズ入りつくね おかずにおつまみに

作り方

- 1 ひき肉に塩を加え、粘りが出るまで混ぜる。
- 2 チーズはさいの目に切り、小葱は小口切りにする。
- 3 ①に卵、小麦粉、②を加え混ぜ、8~12等分して形を整える。
- 4 熱したフライパンにサラダ油をひいて、焼く。
- 5 火が通ったら、合わせたAを入れ、煮詰めてからめる。

材料 分量(4人分)

鶏挽肉	300g	
卵	1個	
塩	小さじ¼	
小麦粉	大さじ1	
ベビーチーズ	40g	
小葱	2~3本	
サラダ油	適宜	
A	しょうゆ	小さじ1½
	みりん	小さじ1½
	酒	小さじ1
	砂糖	小さじ½

1人分エネルギー 205kcal

◆たんぱく質19.9g	◆脂質11.2g
◆カルシウム80mg	◆塩分1.2g



かきのクリームチーズ煮 濃厚な味わい



作り方

- 1 かきは、ふり洗いをして汚れを落とす。(片栗粉・大根おろしで洗う。)
- 2 豆腐は一口大に切り、小松菜は4~5cm長さに切る。人参は薄切りにする。
- 3 みもとクリームチーズを合わせ、酒とだし汁で伸ばし、鍋に入れ、煮立ったら材料を入れて煮る。

材料 分量(4人分)

かき	240g
豆腐 絹	½丁
小松菜	200g
人参	60g
みそ	大さじ3
クリームチーズ	50g
酒	大さじ2
だし汁	カップ1

1人分エネルギー 147kcal

◆たんぱく質9.4g	◆脂質7.0g
◆カルシウム181mg	◆塩分2.6g

大根サラダ さっぱりしたサラダにチーズが合う



作り方

- 1 大根は細いせん切りにし、冷水に放しパリッとさせる。
- 2 かいわれは、根を切り落とし長さを半分に切る。
- 3 くるみは、空煎りする。
- 4 チーズは細かく割いておく。
- 5 材料を軽く混ぜ合わせ、合わせたAをかける。

材料 分量(4人分)

大根	200g
かいわれ菜	50g
くるみ	40g
さけるチーズ	60g(2本)
(オリーブオイル)	大さじ1
A) 塩	小さじ1/2
(こしょう)	少々

1人分エネルギー 158kcal

◆たんぱく質5.3g ◆脂質13.9g
◆カルシウム121mg ◆塩分0.9g

チーズと枝豆のおろしポン酢和え 彩り鮮やかな一品

作り方

- 1 枝豆は、ゆでてさやから出しておく。
 - 2 コーンの汁気を切っておく。
 - 3 ミントマトは4等分する。
 - 4 大根はおろして、軽く水気を切る。
 - 5 ①、②、③、④を合わせ、ポン酢であえて器に盛り、上にチーズをのせる。
- *枝豆は冷凍、チルドを使ってもよい。

材料 分量(4人分)

カッテージチーズ	80g
枝豆(さやから出した)	100g
ミニトマト	8個
ホールコーン(缶)	100g
大根おろし	100g
ポン酢	大さじ2

1人分エネルギー 91kcal

◆たんぱく質6.9g ◆脂質2.6g
◆カルシウム41mg ◆塩分1.0g



温野菜のチーズ和え チーズマヨで野菜をおいしく



作り方

- 1 ジャガイモは皮をむき厚めの短冊切り、人参も短冊切りにする。ブロッコリーは小さめの小房にわけると。
- 2 それぞれ野菜をゆでる。(ジャガイモはシャキシャキ感を残す)
- 3 Aを合わせ、和え衣をつくる。
- 4 ゆでた野菜を③で和える。

材料 分量(4人分)

ジャガイモ	1個(約150g)
人参	60g
ブロッコリー	100g
クリームチーズ	50g
しょうゆ	小さじ1 1/2
A) マヨネーズ	大さじ3
みりん	大さじ1
白いりごま	小さじ1

1人分エネルギー 163kcal

◆たんぱく質3.4g ◆脂質11.2g
◆カルシウム35mg ◆塩分0.7g

長いものチーズ焼き とろ〜りとけたチーズが決め手



作り方

- 1 長いものはよく洗って、1.5cmの輪切りにする。
- 2 熱したフライパンにサラダ油をひき、長いものをこんがり焼く。
- 3 火を止めて、しょうゆを回し入れてからめ、チーズのせ、蓋をしてチーズが溶けるまでおく。

材料 分量(4人分)

長いもの	300g
しょうゆ	小さじ1
シュレッドチーズ	50g
サラダ油	小さじ2

1人分エネルギー 111kcal

◆たんぱく質4.6g	◆脂質5.5g
◆カルシウム92mg	◆塩分0.6g

チーズいろいろ レンジで作る簡単いろいろ

作り方

- 1 小麦粉をふるい、砂糖を混ぜる。
 - 2 牛乳を少しずつ入れ、だまにならないように混ぜる。
 - 3 耐熱容器にざるでこして入れる。
 - 4 あずきを均等に入れ、ふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで約5分加熱する。
 - 5 粗熱が取れたらラップに広げ、なまこ状に形を整え人肌に冷めたら、チーズのせ、冷蔵庫で冷やす。
- ※冷やしすぎると堅くなる。

材料 分量(1本)

薄力小麦粉	100g
砂糖	30g
牛乳	250ml
あずき(缶)	100g
スライスチーズ	3枚

1/10切れ分エネルギー 105kcal

◆たんぱく質3.2g	◆脂質2.5g
◆カルシウム64mg	◆塩分0.2g



あんチーズ巻き あんとチーズのまろやかな和菓子



作り方

- 1 チーズとようかんを棒状に各6切れに切る。
- 2 フライパンを温め、弱火にして、混ぜ合わせたAの生地を約大きじ1、フライパンに入れ10cmくらいの大きさの楕円に薄くのばす。
- 3 ②が透き通ってきたら、ようかんとクリームチーズを乗せて端から生地で巻く。

材料 分量(6個分)

クリームチーズ	50g
ようかん	60g
片栗粉	大きじ3
A {小麦粉	大きじ3
水	大きじ4½

1個分エネルギー 91kcal

◆たんぱく質1.5g	◆脂質3.4g
◆カルシウム10mg	◆塩分0.1g

チーズメニューコンテスト作品

チーズの更なる普及に向けて、一般消費者の方からオリジナルチーズメニューをご応募いただき、栄養改善普及会とチーズ普及協議会事務局での一次審査を踏まえて、11月11日と12日に東京で毎年開催している「チーズフェスタ」会場の最終審査によりグランプリ作品が決定しました。

第一回(2012年)と第二回(2013年)のグランプリ作品をご紹介します。



第一回(2012年)

グランプリ

トロっととろろチーズ春巻き

アピールポイント 長いものしゃきしゃきした食感と、トロツとした食感の中から、2種類のチーズがとろけだす。チーズも2種類使用し、2つのかたさを楽しめます。チーズと枝豆の相性もバツグンです!!

制作時間
30分



材料(4人分)

チーズ
とろけるスライスチーズ…4枚 春巻きの皮……………8枚
ベビーチーズ……………2個 ★小麦粉……………大さじ2
長いも……………300g ★水……………大さじ2
枝豆……………40g 醤油……………大さじ1

作り方

- ① 長いもの皮をむき、ビニール袋に入れて、麺棒で叩き、枝豆を加えてさらにくだく。
- ② ①をボウルにあげ、1cm角に切ったベビーチーズと、醤油を混ぜ合わせる。
- ③ 春巻きの皮の中心に、1/4にカットしたとろけるスライスチーズをのせ、その上に②をスプーン1杯分加え、さらに1/4にカットにしたとろけるスライスチーズをのせて★を使ってまく。
- ④ 160℃の油できつね色になるまで揚げる。

第二回(2013年)



じゃこ山椒のチーズせんべい

制作時間
10分



材料(4人分)

ミックスチーズ細切り 80g
しらす 25g
クルミ 25g
山椒(粉) 適量

作り方

- ① ミックスチーズ細切り、しらす、クルミを混ぜる。
- ② 電子レンジの天板にクッキングペーパーをひき、8等分にした材料を丸く平たく並べる。
- ③ 電子レンジ(500W)で4分加熱する。
- ④ サックリとせんべい状になったら山椒をかける。

アピールポイント あつあつさくさくのチーズせんべいにじゃこクルミを入れてこぼしさを加えました。山椒の量はお好みですが、けっこうたっぷりかけてもチーズに合います。

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・豆製品	80	みそ汁1碗ととうふ $\frac{1}{2}$ 丁と煮豆小鉢1
たまご	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	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碗、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 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)

文部科学省 科学技術・学術審議会・資源調査分科会編・五訂増補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)	140	11.3	9.8	0.1	4	27	0.13
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	6	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はレチノール当量

(2014.3)

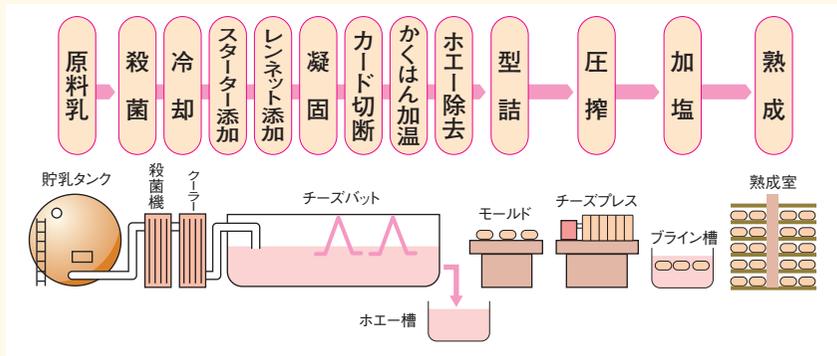
ナチュラルチーズとプロセスチーズとの違い

- **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。

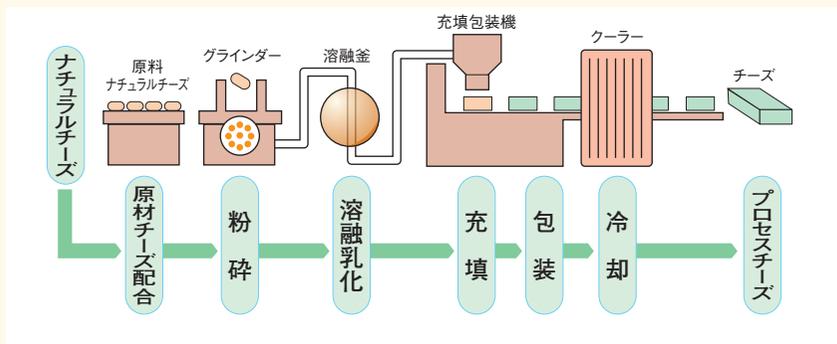
チーズ製造工程

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)