

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

チーズのり巻き おもてなしに



材 料 分量(4人分)

米	2合
水	350ml
A	酢 大さじ2
	砂糖 大さじ1
	塩 小さじ1/2
乾しいたけ	4枚
出し汁	100ml
乾しいたけの戻し汁	100ml
B	砂糖 大さじ1/2
	しょうゆ 大さじ1/2
	酒 大さじ1
	みりん 大さじ1
きゅうり	1/2本
でんぶ	20g
プロセスチーズ	15g×4本
海苔	4枚

1人分エネルギー 388kcal

たんぱく質12.4g 脂質5.0g
カルシウム10mg 食塩2.4g

作り方

- ① 米は、洗って分量の水で炊き、Aの合わせ酢ですし飯を作っておく。
- ② 乾しいたけはもどして軸を除いて薄切りにし、Bで煮汁がなくなるまで煮る。
- ③ きゅうりは縦に5mm角の棒状に切り、プロセスチーズも同じように切る。
- ④ 巻きすに海苔を縦長に置き向こう2cmを残してすし飯をのせ、②、③とででんぶをのせて4本巻く。食べやすい長さに切る。

チーズどら焼き 絶妙な味のバランスが楽しい



材 料 分量(6個分)

卵(L)	2個
A	砂糖 70g
	はちみつ 大さじ1
B	薄力粉 80g
	ベーキングパウダー 小さじ1/2
粒あん	180g
クリームチーズ	120g
水	小さじ1〜2 (濃度が異なる)

サラダ油

1個分エネルギー 277kcal

たんぱく質8.9g 脂質6.1g
カルシウム23mg 食塩0.3g

作り方

- ① ボウルにAを混ぜ、もったりするまで泡立てる。
- ② Bをふるい①に加え切るように混ぜ合わせ15分ほど生地を休ませる。
- ③ ②に水を少しずつ加え生地をトロリとさせる。
- ④ 熱したフライパンに、サラダ油をうすくひき③を真ん中の位置から一点に流し、直径8cmに丸く焼き表面がぷつぷつしたら返して裏も軽く焼き、12枚焼く。焼きあがったらまな板などに並べ濡れ布巾をかけておく。
- ⑤ ④が冷めたら真ん中に粒あんとクリームチーズをはさむ。

菜飯 おにぎりにしても良い



作り方

- ① 米は洗ってざるに上げ、30分おく。
- ② 大根葉をゆでて細かくきざむ。
- ③ 油揚げは軽くあぶり、しょうゆをふりかけ、縦半分に切ってせん切りにする。
- ④ プロセスチーズは5mm角に切る。
- ⑤ ①は普通炊く。
- ⑥ ②③④を混ぜる。
※揚げ油を振りがけても良い。

材料 分量(4人分)

米	3合
水	640ml
大根葉(ゆでたもの)	50g
油揚げ	1枚
しょうゆ	大さじ1/2
プロセスチーズ	50g

1人分エネルギー 463kcal

たんぱく質11.2g	脂質8.7g
カルシウム135mg	食塩3.7g

切り身魚の煮付け 旬の魚を使って

作り方

- ① 魚はさっと水洗いして水気をきる。
- ② 平鍋にAを煮立て、魚の皮目を上にして煮なれないように並べ、中火で時々煮汁をかけながら煮る。
- ③ ごぼうを5cmの長さに切り、下ゆでして、②の煮汁で煮る。
- ④ ③を盛りスライスチーズをのせる。
※旬の魚でもよい。

材料 分量(4人分)

切り身魚(金目鯛)	4切れ
水	200ml
酒	大さじ3
A 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
スライスチーズ	2枚
付け合せ	
ごぼう(下ゆでしたもの)	80g

1人分エネルギー 190kcal

たんぱく質15.4g	脂質8.7g
カルシウム95mg	食塩1.7g



朴葉焼き 食卓を華やかに



作り方

- ① 朴の葉は1時間位水に浸しておく。
- ② 鶏は薄いそぎ切り、なめこは水洗いしてヌメリをとり水気をきる。長ねぎは小口切りにする。
- ③ Aを練り合わせる。
- ④ ①の水気をふき、1/4のみそを塗り、②の鶏肉、なめこ、ねぎ、カマンベールチーズの順にのせ、オーブンで肉に火が通るまで焼く。(朴の葉がない時はアルミホイルでも良い)

材料 分量(4人分)

朴の葉(アルミホイル)	4枚
鶏むね肉	200g
なめこ	1袋
長ねぎ	1/2本
カマンベールチーズ	1/2箱
みそ	60g
A 砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2

1人分エネルギー 182kcal

たんぱく質14.4g	脂質8.4g
カルシウム79mg	食塩2.3g

かぶのチーズ錦あんかけ 上品に盛りつけておもてなしに



作り方

- ① かぶは天地を落とし八面に皮をむき葉がついていた方の中心をスプーンで半分くらいくりぬく。
- ② さやえんどうは下ゆでして3〜4等分に切る。裏面は箸で力めながら薄皮をむく。海老はゆでてから殻をむき1cmに切っておく。人参は1cm角に切り下ゆでしておく。
- ③ 鶏挽肉にAを加え①のかぶにつめBでかぶが柔らかくなるまで煮る。
- ④ ③に②を入れCでとろみをつける。
- ⑤ 器に④を盛りつけスライスチーズをのせる。

材料 分量(4人分)

かぶ	大4個
鶏挽肉	60g
A 酒	少々
さやえんどう	少々
人参	4枚
海老	8個
人参	4尾
出汁	600ml
B 淡口しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
C 片栗粉	大さじ1
水	大さじ1
スライスチーズ	4枚

1人分エネルギー 142kcal

たんぱく質11.7g 脂質8.1g

カルシウム150mg 食塩1.8g

チーズ入りおやき 郷土料理の味

作り方

- ① Aを振るっておく。
- ② ボールに①をいれ、そこにBを入れ混ぜこねて、ラップに包んで20分置く。
- ③ なすは、縦に4つ薄切にする。さらに小口切りにして、水にさらす。
- ④ 耐熱容器に水を含った③を入れ、ラップをかけて電子レンジに3分かけて、水気をきる。
- ⑤ フライパンに油を入れ④を炒め、Cで調味する。
- ⑥ ⑤を12等分にして平らにした皮の中に⑥と、プロセスチーズを入れ包みクッキングシートにのせ7分蒸す。
- ⑦ フライパンに、紙を取った器を両面色よく焼く。

材料 分量(12個分)

中力粉	200g
A パーキングパウダー	大さじ2
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1
B 塩	小さじ1/2
牛乳	150ml
なす	3個
サラダ油	大さじ1
C 味噌	大さじ2
砂糖	大さじ2
プロセスチーズ	10g×12切
クッキングシート	8cm×8cm 12枚

1個分エネルギー 142kcal

たんぱく質4.8g 脂質5.6g

カルシウム88mg 食塩1.5g



沢煮椀 深く上品な味わいがチーズで広がる



作り方

- ① 豚ばら肉はせん切りにして熱湯で調味にする。
- ② ゆでたけのこ、人参、ごぼうは3〜4cmの長さのせん切りにする。ごぼうは水にさらしておく。三つ葉は、4cmの長さに切る。
- ③ 出汁にAを加え、①、②と水気をきったごぼうを入れひと煮立ちさせ、アクをとり煮る。三つ葉を加えて火を止める。
- ④ 椀に盛り粉チーズとこしょうをふる。

材料 分量(4人分)

豚ばら肉薄切り	60g
ゆでたけのこ	40g
人参	40g
ごぼう	40g
三つ葉	適量
出汁	900ml
A 淡口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
粉チーズ	適量

1人分エネルギー 70kcal

たんぱく質3.4g 脂質5.4g

カルシウム28mg 食塩1.5g

里芋のチーズそぼろあんかけ

煮物の定番にチーズをプラス



作り方

- ① 里芋は皮をむき食べやすい大きさに切り、下ゆでして水でぬめりをおとす。
- ② 鍋に①とAを入れ竹串が通るまで煮る。煮上がった汁と別にする。
- ③ 小鍋に鶏肉とBを入れて菜ばしでかき混ぜ火にかけて炒り付けて、Cでとろみをつけ仕上げに生薑汁を加えチーズを混ぜる。
- ④ 器に②を盛り付け③をかける。

材料 分量(4人分)

里芋	600g
出し汁	300ml
A 砂糖	大さじ2
みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
鶏挽肉	100g
B 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
水	65ml
C 片栗粉	小さじ1
水	大さじ1
生薑汁	小さじ1
シュレットチーズ	60g

1人分エネルギー 220kcal

たんぱく質11.8g 脂質8.1g
カルシウム115mg 食塩1.7g

さやえんどうのチーズ卵とじ

野菜の甘味がチーズとマッチ

作り方

- ① さやえんどうは筋を取る。人参は3cm長さの薄切り、キャベツはざく切りにする。
- ② 卵は割りほぐす。
- ③ 鍋に出し汁とAを入れて①を煮て、しんなりしたら②を倒し入れてチーズを加え蓋をして弱火で煮るまで煮る。

材料 分量(4人分)

さやえんどう	100g
キャベツ	200g
人参	30g
卵	4個
出し汁	200ml
しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
みりん	小さじ1
シュレットチーズ	80g

1人分エネルギー 173kcal

たんぱく質10.2g 脂質10.5g
カルシウム168mg 食塩1.4g



じゃがいもの味噌汁

こくを加えた味噌汁



作り方

- ① じゃがいもは、5～6mmの厚さの拍子木りにして、水にさらす。
- ② 長ねぎは、小口切にする。
- ③ 鍋に出し汁と水を含った①を入れ火にかけて、柔らかく煮る。
- ④ ③に②を加え火を弱め味噌をとき入れひと煮して、鍋に盛りチーズを散らす。

材料 分量(4人分)

じゃがいも	3個(300g)
長ねぎ	1/2本
出し汁	700ml
味噌	大さじ3
シュレットチーズ	40g

1人分エネルギー 119kcal

たんぱく質5.2g 脂質3.8g
カルシウム481mg 食塩2.9g

チーズ入り煮なます 野菜たっぷり常備食



作り方

- 人参、ごぼうはせん切りし、ごぼうは水にさらしておき、れんこんはいちょう切り、乾しいたけはもどしてせん切り、しらたきは5cm位に切り空炒りする。
- さけるチーズは半分の長さに切り裂いておく。
- 鍋にサラダ油を熱してごぼうを炒め、ごぼう以外の①を炒めAを加え煮る。おろしごむに酢をふり入れ火を止め②を合わせる。

材 料 分量(4人分)

ごぼう	100g
人参	50g
れんこん	50g
乾しいたけ	3枚
しらたき	80g
サラダ油	大さじ1½
乾しいたけの戻汁	65ml
A 砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1½
みりん	大さじ1
酢	大さじ1
さけるチーズ	1本

1人分エネルギー 132kcal

たん白質4.1g	糖質8.7g
カルシウム48mg	食塩1.3g

あざりときゅうりの卵の花和え ばつぐんの相性

作り方

- おからは有塩に入れ流水にさらし、きつく絞る。
- きゅうりは薄い半月切りにし、塩をかるく振って水で洗い水気を絞る。人参はせん切り、長ねぎは小口切りにして、あざりは身と汁に分けておく。
- 鍋に①を入れ1〜2分空炒りして人参とAを入れ5分煮て、あざりの身とねぎを加え、2分煮て火を止め、酢を加え混ぜる。冷めたらきゅうりとカッテージチーズを混ぜ合わせる。

材 料 分量(4人分)

おから	100g
あざり(水煮缶)	90g
きゅうり	½本
人参	40g
長ねぎ	40g
カッテージチーズ	50g
高し汁とあざり缶汁	150ml
砂糖	小さじ1
A しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
酒	大さじ1
酢	小さじ½
塩	大さじ1
少々	

1人分エネルギー 95kcal

たん白質8.0g	糖質2.0g
カルシウム41mg	食塩1.3g



チーズみたらし団子 もちっとした食感が自慢



作り方

- ボウルにAを入れ、良く混ぜる。
- 別のボウルにBを入れ良く混ぜ、①を加え生地がなめらかになるまでよくこねる。
- プロセスチーズは16等分にする。
- ②を棒状のにぼし16等分にして③を中心に丸め熱湯でゆでる。浮きあがったら水に取り竹串に4個ずつさす。
- 鍋にCを合わせて火にかけて煮けないように1分くらい煮詰め④にかける。※団子に焼き焦げ目をつけてもよい。

材 料 分量(4本分)

A 白玉粉	50g
水	50ml
B 上生粉	50g
熱湯	50ml
プロセスチーズ	48g
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ2
C 砂糖	40g
片栗粉	大さじ1
水	大さじ2
竹串	4本

1本分エネルギー 200kcal

たん白質5.8g	糖質3.4g
カルシウム48mg	食塩1.3g

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)

血や肉になる
赤

魚介肉類	120g	魚1切れと肉1切れ
卵 類	50	1コ
牛乳・乳製品	225	牛乳1本とチーズ1切れ
豆・豆製品	80	みそ汁1碗ととうふ ¹ 、丁と煮豆小鉢1

力になる
黄

穀 類	300	ご飯3杯と食パン2枚
芋 類	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
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
海藻類	5	みそ汁1碗、酢の物
果実類	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

マ	大豆
	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

栄養三色を基にして、主食+9品目でバランス食!!

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	250	0.68
	やや硬い	ゴーダ	380	40.0	25.8	29.0	2.0	680	290	0.33
	やや軟らかい	カマンベール	310	51.8	18.1	24.7	2.0	490	250	0.48
	軟らかい	クリーム	346	55.5	8.2	33.0	0.7	70	270	0.22
		カッテージ	105	79.0	13.3	4.5	1.0	55	38	0.15
プロセスチーズ		カートン	339	45.0	22.7	26.0	2.8	630	280	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	0.7	158	70
	プレーンヨーグルト 100g	62	3.6	3.0	0.1	120	33
卵 類	卵 1個 (50g)	76	6.2	5.2	0.2	26	75
肉 類	牛肉(ヒレ) 1切れ (75g)	167	14.3	11.3	0.1	2	1
	豚肉(ロース) 1切れ (75g)	197	14.5	14.4	0.1	3	5
	鶏肉(もも) 1切れ (75g)	150	12.2	10.5	0.1	4	29
	はんまぐろ(赤身) 1切れ (75g)	93	19.8	1.1	0.1	4	63
魚介類	た ら 1切れ (75g)	59	13.6	0.2	0.2	31	42
豆・豆製品	豆腐(木綿) 丁 (80g) ¹ / ₅	43	4.0	2.5	0	72	(同)
	糸引き納豆 1個 (50g)	100	8.3	5.0	0	45	(同)

(2009.3)

ナチュラルチーズとプロセスチーズとの違い

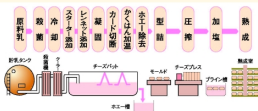
● **ナチュラルチーズ**…………… 牛乳に乳酸菌とレンネット(子牛の胃からとった凝乳酵素)を加えると、牛乳は水分と乳固形に分離し、牛乳中のたんぱく質、脂肪、カルシウムなどが豆腐状に固まります。これをダイス状に切って攪拌しながら水分を除き、さらに圧搾して水分を減らしたり、発酵熟成させて作ります。

● **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。

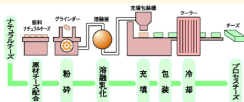
チーズ製造工程

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 | ◆ 明治乳業株式会社 |
| ◆ 小岩井乳業株式会社 | ◆ 森永乳業株式会社 |
| ◆ 全国酪農協同組合連合会 | ◆ 雪印乳業株式会社 |
| ◆ 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)