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

2018

1人分エネルギー 424kcal
◆たんぱく質11.3g ◆脂質5.3g
◆カルシウム144mg ◆食塩1.6g

定番 さっぱりチーズすし

すし飯とチーズのコラボ

主食

■材料 分量(4人分)

- ごはん …… 800g
- プロセスチーズ …… 50g
- しらす …… 50g
- 白ごま ……大さじ1
- 大葉 …… 5枚
- 甘酢生姜 ……30g
- すし酢 ……大さじ4

■作り方

1. チーズは7～8㎜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。甘酢生姜は粗みじんに切る。
2. ごはんにすし酢を混ぜ、①を加えてさっくり混ぜる。

★好みの型で抜いてもよい。

定番 こんがりチーズ入りつくね

おかずに、おつまみに

主菜

■材料 分量(4人分)

- 鶏ひき肉 …… 300g
- 卵……1個
- 塩……小さじ1/4
- 小麦粉 ……大さじ1
- プロセスチーズ …… 40g
- 小ねぎ …… 2～3本
- A
  - しょうゆ ……小さじ2
  - みりん ……小さじ2
  - 酒 ……小さじ1
  - 砂糖 ……小さじ1
- サラダ油 ……大さじ1

■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7～8㎜の角切り、小ねぎは小口切りにする。
3. ①に卵、小麦粉、②を加え混ぜ、8等分して小判形に形を整える。
4. 熱したフライパンにサラダ油をひいて③を中火で焼く。
5. 火が通ったらAを入れ、煮詰めてからめる。

1人分エネルギー 242kcal
◆たんぱく質17.4g ◆脂質15.9g
◆カルシウム79mg ◆食塩1.2g

1人分エネルギー 206kcal
◆たんぱく質5.0g ◆脂質3.4g
◆カルシウム80mg ◆食塩1.6g

定番 チーズみたらし団子

もちっとした食感が自慢

菓子

■材料 分量(4人分)

- 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)

みたらしたれ

- 砂糖…… 40g
- しょうゆ ……大さじ2
- みりん ……大さじ2
- 水 ……大さじ2
- 片栗粉 ……大さじ1

■作り方

1. 上新粉に熱湯を加えよく混ぜる。白玉粉に水を加えよく混ぜる。両方を合わせてよく混ぜる。
2. 生地を棒状にのばし12等分に分けて、チーズを中心に入れ、形よく丸める。
3. 沸騰した湯で②をゆでる。浮き上がってきたら水に取る。
4. 小鍋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。
5. ③のだんごを器に盛り、④のたれをかける。

クリームチーズとピーマンの肉巻焼き

なめらかクリームチーズが旨味を包み込みます

主菜

■材料 分量(4人分)

豚ロススライス肉……240g
酒……大さじ2
クリームチーズ…… 100g
ピーマン (中) …… 6個
A しょうゆ ……大さじ2
A みりん ……大さじ1
A 砂糖 ……大さじ1
A 水 ……小さじ1
サラダ油……大さじ1

■作り方

1. ピーマンは縦二等分に切り、種をとる。クリームチーズは12切れに切り分ける。豚肉に酒をふりかけておく。Aの調味料を合わせておく。
2. ピーマンにクリームチーズをおき、全体を豚肉で巻く。
3. 熱したフライパンに油をひいて②を転がしながら焼く。
4. 焼き上ったら火を弱め、Aを加え全体にからめる。

1人分エネルギー 288kcal
◆たんぱく質15.6g ◆脂質19.5g
◆カルシウム28mg ◆食塩1.5g

1人分エネルギー 193kcal
◆たんぱく質18.5g ◆脂質11.2g
◆カルシウム130mg ◆食塩0.9g

鰺の梅チーズ焼き

こんがり焼けた鰺とチーズの組み合わせ

主菜

■材料 分量(4人分)

鰺または鰯(3枚おろし)
……中2尾又は小4尾
塩……少々
酒……大さじ1
モッツアレラチーズ…… 100g
梅干し …… 2粒(20g)
小麦粉 ……適量
サラダ油……大さじ1

■作り方

1. 魚は三枚におろして、塩・酒をふりかける。
2. モッツアレラチーズは薄切りにする。
3. 梅干しは種をとり、あらく刻む。
4. 魚の水気をとり、小麦粉を薄くつける。
5. 熱したフライパンに油をひいて魚の皮を下にして入れ焼く。返してチーズをのせて弱火で焼く。
6. 焼き上った魚を皿に盛り、魚の上に③をのせる。

豆腐ステーキチーズサンド

二種のチーズで彩り味わい豊かに

主菜

■材料 分量(4人分)

木綿豆腐……2丁(700g)
チェダーチーズ(スライス)…… 4枚
とろけるスライスチーズ…… 4枚
粉山椒 ……少々
のり …… 1枚
しょうゆ……大さじ2
砂糖 …… 小さじ2
サラダ油……大さじ1

■作り方

1. 豆腐は、1丁を半分に切り分け、厚さを半分にして、水気を軽く切っておく。
2. のりは、帯状に4枚に切る。
3. 豆腐に2種類のスライスチーズをのせ、粉山椒をふり、上に豆腐をのせてのりで巻く。
4. しょうゆと砂糖は混ぜておく。
5. 熱したフライパンに油をひいて強めの中火で③の豆腐の両面を焼き、チーズがとろけたところで火を弱め、④を回しかける。

1人分エネルギー 300kcal
◆たんぱく質21.0g ◆脂質20.8g
◆カルシウム394mg ◆食塩2.3g

1人分エネルギー 181kcal
◆たんぱく質10.7g ◆脂質12.4g
◆カルシウム235mg ◆食塩2.4g

カマンベールチーズのきのこあんかけ

とろけ出すチーズときのこあんが美味しさの秘密

主菜

■材料 分量(4人分)

カマンベールチーズ
……200g(100gパック2個)
えのきたけ…… 50g
なめこ …… 50g
A { うすくちしょうゆ…大さじ2
みりん ……大さじ1
だし汁……100ml
B { 片栗粉 ……小さじ1
水 ……小さじ1
小ねぎ……2～3本

■作り方

1. カマンベールチーズは丸のまま、オーブントースターで7～8分温める。
2. えのきたけは2㎝長さに切り、ほぐす。なめこはざるにあけ、さっと水をかけてほぐす。
3. 小鍋にAを煮たて、②を入れてさっと煮立て、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
4. 温めたチーズに③をかけ、きざんだ小ねぎを散らす。

やまいもとチーズの春巻き

さっくりやまいもとチーズの調和

主菜

■材料 分量(4人分)

やまいも …… 60g
プロセスチーズ …… 40g
春巻きの皮 …… 4枚
小麦粉……適量
水 ……適量
揚げ油 ……適量

■作り方

1. やまいもは、4～5㎝長さのスティック状に切る。プロセスチーズも同様に切る。
2. 春巻きの皮で①を包み、水で溶いた小麦粉をのりにしてとめる。
3. 180度に熱した油で、②を色よく揚げる。

★お好みでしょうゆでいただく。

1人分エネルギー 104kcal
◆たんぱく質3.7g ◆脂質5.4g
◆カルシウム66mg ◆食塩0.4g

1人分エネルギー 153kcal
◆たんぱく質7.0g ◆脂質7.4g
◆カルシウム171mg ◆食塩0.5g

いろいろ野菜のチーズ揚げ

チーズの風味が香ばしい

副菜

■材料 分量(4人分)

れんこん …… 160g
人参 …… 30g
いんげん …… 4本
A { 粉チーズ ……大さじ8
小麦粉……大さじ4
水 …… 100ml
揚げ油 ……適量

■作り方

1. れんこんは3㎜厚さの半月切りにする。人参は3～4㎝位の長さの棒状に切る。いんげんは半分の長さに切る。
2. Aの材料を混ぜ合わせ衣をつくる。
3. ①に衣をつけて、180度に熱した油で揚げる。

チーズポテトサラダ

ポテトサラダにチーズをプラスでボリュームアップ

副菜

■材料 分量(4人分)

じゃがいも ……400g
A 酢 ……小さじ1
A サラダ油……小さじ1
A 塩・こしょう …… 少々
人参 ……20g
グリーンアスパラガス……30g
プロセスチーズ……50g
マヨネーズ……大さじ5
砂糖……小さじ1/2

■作り方

1. じゃがいもはよく洗い、半分か4つ割りにして皮ごとゆでる。熱いうちに皮をむき、あらくつぶす。Aをふりかけ、混ぜ合わせておく。
2. 人参は7～8㎜角の色紙切り、アスパラガスは7～8㎜長さに切りゆでておく。チーズは7～8㎜の角切りにする。
3. ①に②を混ぜ、マヨネーズと砂糖を加えて和える。

1人分エネルギー 191kcal
◆たんぱく質2.3g ◆脂質12.0g
◆カルシウム10mg ◆食塩0.5g

蒸しなすの明太チーズ

なすと明太子・カッテージチーズでお手軽一品

副菜

■材料 分量(4人分)

なす…… 2本(200g)
サラダ油……少々
カッテージチーズ……50g
辛子明太子 ……30g

■作り方

1. なすはへたをとり除き、表面にサラダ油を塗り、ラップで包んで電子レンジで3分加熱する。加熱後すぐにラップを取り除き、あおぎ冷まして皮をむく。
2. 皮をむいたなすを食べよい太さに裂き、器に盛り付ける。
3. カッテージチーズと明太子を合わせ、②にかける。

★お好みで白ごまと大葉のせん切りを添える。

1人分エネルギー 43kcal
◆たんぱく質3.8g ◆脂質1.9g
◆カルシウム18mg ◆食塩0.5g

とろろ昆布とチーズのすまし汁

生姜の香りと昆布の旨味が広がる

汁

■材料 分量(4人分)

モッツアレラチーズ ……100g
とろろ昆布 …… 8g
生姜……30g
水…… 600ml
うすくちしょうゆ……大さじ2
小ねぎ……1～2本

■作り方

1. モッツアレラチーズは半分に切ってから、薄切りにする。
2. 鍋に水と生姜のせん切りを入れて煮立て、うすくちしょうゆで味をととのえる。
3. お椀にとろろ昆布とモッツアレラチーズを入れ、②を注ぎ、小口切りにした小ねぎを散らす。

1人分エネルギー 78kcal
◆たんぱく質5.3g ◆脂質5.0g
◆カルシウム101mg ◆食塩1.6g

チーズメニューコンテスト「チー1グランプリ」作品

チーズフェスタ チー1グランプリ CHEESE-1GRANDPRIX

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。2016年の第5回及び2017年の第6回作品をご紹介いたします。なお、第1回(2012年)～第4回(2015年)作品は、チーズフェスタHPをご覧ください。

http://www.cheesefesta.com/

チーズと野沢菜の冷製そば

制作時間 10分

グランプリ 第5回 (2016年)

応募者：pigさん

■材料 分量(4人分)

- ●信州そば …… 240g
- ソース
  - ●カッテージチーズ …… 200g
  - ●わさび …… 6g
  - ●塩 …… 2.5g
  - ●牛乳 …… 80ml
  - ●野沢菜漬け …… 120g
- トッピング
  - ●モッツァレラチーズ …… 120g
  - ●ミニトマト …… 5個
  - ●しそ …… 8g
  - ●刻みのり …… 2g

■作り方

1. カッテージチーズ・塩・わさびを混ぜ、牛乳で伸ばす。しそは千切り、野沢菜漬けは小口切り、モッツァレラチーズは角切り、ミニトマトはくし切りにする。
2. そばを熱湯で5分茹で、水を切り、氷でもむ。
3. そば・カッテージチーズのソース・野沢菜漬けを和え、モッツァレラチーズ、トマト、しそ、刻みのりをトッピングする。

そばや野沢菜は和の食材ですが、チーズと組み合わせる新しい食べ方に挑戦しました。しそとわさびを加えることでさっぱりと仕上げています。

とかちパイ

制作時間 15分

グランプリ 第6回 (2017年)

応募者：北海道 モコ さん

■材料 分量(4人分)

- ●餃子の皮 …… 12枚
- ●こしあん …… 120g
- ●クリームチーズ …… 60g
- ●水 …… 適量
- ★きな粉 …… 12g
- ★砂糖 …… 20g

■作り方

1. 餃子の皮にこしあん10gとクリームチーズ5gを乗せる。
2. 端を水でぬらし、半分に折りしっかりと口を閉じる。
3. 口をフォークで押し、さらに口を閉じる。
4. 170度の油で色づくまで揚げる。
5. ★をよく混ぜ、添える。

熱々の甘～いこしあんとクリームチーズの酸味がベストマッチです。十勝大豆のきな粉を添えて、味の変化を楽しめます。何でもない日のおやつに、どうぞお召し上がりください。

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(g)	目安
血や肉になる 赤	魚介・肉類	120	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⅕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　物	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½本
	油脂類	30	大さじ2⅓
	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
	その他の野菜	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

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　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
- 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・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(μg)	ビタミン類 B2(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(μg)	ビタミン類 B2(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)	⅕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

(2018.3)

チーズと健康

監修　東北大学大学院農学研究科
生物産業創成学専攻　教授　齊藤 忠夫

虫歯を予防！

チーズに虫歯予防効果があることは、2003年の世界保健機関（WHO）のレポートで認められています。（下表参照）。また、砂糖はたくさん食べると虫歯になりやすいのに比べて、チーズをたくさん食べる人は虫歯になりにくいという調査報告もあります（下図参照）。

チーズが虫歯を防ぐ理由は下記の通りです。

①かむことで、虫歯菌を退治する成分（リゾチーム）を含有する唾液の分泌を促進。

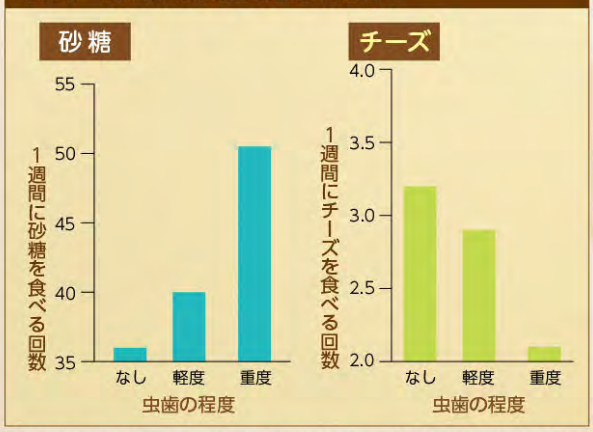
②チーズ中のタンパク質が、虫歯菌が作った酸を中和して歯垢のPH（ペーハー／酸性度）の低下を抑制（PHが低いほど酸が多く、虫歯になりやすい）。

③歯の表面へのバイオフィルム（歯周病菌などの微生物により形成される構造体）の形成を阻止。

④チーズに含まれるリン酸カルシウムが歯の表層にあるエナメル質の再石灰化（エナメル質が健康な状態に再生すること）を促進。

以上の4点から、チーズは虫歯予防に有効な食品といわれるのです。

図：チーズの摂取は虫歯の重症化を防ぐ



■Papas, A.S., et al., Am. J. Clin. Nutr. 61(suppl):417S-422S, 1995より作図

表：世界保健機構機関（WHO）が認めたチーズの虫歯予防効果

根拠の質	リスク低下	無関係	リスク増加
確実	フッ素コート	米、ジャガイモ、パンなど澱粉	砂糖
高い可能性	**硬質チーズ** シュガーレスガム	新鮮果実	
可能性	キシリトール、 **牛乳**、食物繊維		栄養欠乏
不十分	新鮮果実		乾燥果実

■WHO Technical Report Series No.916, 105-128, 2003

チーズ普及協議会加盟会員

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

（五十音順）