



# て 手づくり フレッシュチーズ

かかる時間 15分  
(固める時間を除く)

おうちでフレッシュチー  
ズが<sup>できた</sup>つくれるよ！出来立  
てのチーズはパンにのせ  
て、はちみつをかけて食  
べるとおいしいよ

## ざいりょう 材料(2~3人分)

ぎゅうにゅう  
牛乳 ----- 100cc  
なま  
生クリーム ----- 30cc  
レモン汁 ----- 小さじ1  
しお  
塩 ----- 少々



## ちょうりきぐ よういする調理器具

なべ  
あつで  
厚手のクッキングペーパー  
ザル

## つくりかた

1



ざいりょうをすべて<sup>なべ</sup>鍋に入れ  
たら中火にする。鍋のまわりが  
ちゅうび<sup>なべ</sup>たら、<sup>よわ</sup>弱めの  
ちゅうび<sup>ふんに</sup>中火にして1~2分煮る。

2



ぎゅうにゅう<sup>かた</sup>牛乳がふわっと固まってきたら  
ひ<sup>ぎゅうにゅうが</sup>火からおろす。(牛乳が  
かた<sup>えきたいぶぶん</sup>固って、液体部分が半透明に  
なるのが目安だよ)

3



あつで<sup>し</sup>厚手のクッキングペーパーを  
敷いたザルに2をすくい入れ、  
30~60分置く。ちょうどよい  
かた<sup>ふんお</sup>硬さになったら器に盛ってで  
きあがり。

ぎゅうにゅう えいよう  
牛乳の栄養は  
カルシウムだけ  
じゃない!?



ぎゅうにゅう<sup>あそ</sup>牛乳はカルシウムだけではなく遊んだり、<sup>べんきょう</sup>勉強した  
りするのに<sup>ひつよう</sup>必要なエネルギーの働きを<sup>はたら</sup>助けてくれる  
商品だよ