

ホエー(乳清)

エネルギー 24kcal

100gあたり

カッテージチーズ

エネルギー 208kcal

100gあたり

牛乳・・・1,000ml
米酢・・・75ml

ホエー(乳清)・カッテージチーズづくり



ホエー(乳清)・カッテージチーズづくり

- ① 牛乳をぶつぶつと気泡が出るくらいまで温める。
- ② ①の状態になったらとろ火にする。
- ③ 米酢を鍋全体に回し入れ、
ヘラで静かにかき混ぜてから火を止める。
- ④ 牛乳が乳清とカッテージチーズに分離したら、
人肌になるまでそのまま冷ます。
- ⑤ 目の細かいネットに流し込んでチーズを取り出す