



カテージチーズ入り ロールパン



材料・下準備(子ども1人分)

- サンドイッチ用のパン …………… 2枚
- 好みのジャム …………… 小さじ2
- カテージチーズ …………… 小さじ2



【牛乳 から作る カテージチーズ】
(作りやすい分量/出来上がり80g程度)

- 牛乳 400ml
- レモン汁 大さじ2(1/2個分)

Point

キッズクッキングで
小学生が作った
カテージチーズを
使ったレシピです。

作り方

- ① カテージチーズを作る。
鍋に牛乳を入れ、沸騰する直前に火をとめる。
すぐにレモン汁を入れて混ぜ、固まったらキッチンペーパーでこす。

- ② 広げたラップにパンを置き、全体にジャムを塗って、カテージチーズを手前にのせる。
- ③ カテージチーズを包むように手前から巻き、ラップで包む。


1人分

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
126kcal	3.8g	1.6g	23.4g	0.5g