

11月11日 チーズの日



日本の歴史上でチーズの製造について確認される最古の記録に、700年10月、全国に現在のチーズに近い「酥（そ）」の製造を朝廷が命じたという記録があることから、1992年に日本輸入チーズ普及協会とチーズ普及協議会が制定しました。10月を新暦に置き換えた11月にし、覚えやすい11日を「チーズの日」としました。

チーズを使ったレシピ

カレー蒸しパン

子どもの大好きな蒸しパンの目先を変えてカレー味にしました。献立で主食が少し足りないときなどにもお勧めです。2種類のチーズに蒸し大豆を加え、カルシウムも補えます。



献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	114	亜鉛(mg)	0.3
たんぱく質(g)	3	ビタミンA(μgRE)	11
脂質(g)	2.9	ビタミンB1(mg)	0.03
ナトリウム(mg)	60	ビタミンB2(mg)	0.03
カルシウム(mg)	34	ビタミンC(mg)	0
鉄(mg)	0.2	食物繊維(g)	0.7
マグネシウム(mg)	8	食塩相当量(g)	0.2

材料（1人分）

- [クラスメイト（1g）](#)
- [北海道シュレッドチーズ（2.5g）](#)
- [蒸し挽き割り大豆（5g）](#)
- ★薄力粉（13g）
- ★ベーキングパウダー（0.5g）
- ◎上白糖（7.5g）
- ◎食塩（0.08g）
- ◎水（11.5g）
- ◎卵（1.25g）
- ◎カレー粉（0.1g）
- ごま油

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

作り方

- ①★印の粉類を2〜3回ふるっておく。
- ②◎印の材料をよく混ぜ、クラスメイト、ごま油を加える。
- ③②に①のふるった粉を加えよく混ぜ、シュレッドチーズと、蒸し挽き割り大豆を加え混ぜる。
- ④型に生地を流し入れ、蒸気の上った蒸し器に入れて、強火で15分蒸す。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

