

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)	109	亜鉛(mg)	0.2
たんぱく質(g)	2.7	ビタミンA(μgRE)	5
脂質(g)	2.3	ビタミンB1(mg)	0.02
ナトリウム(mg)	102	ビタミンB2(mg)	0.02
カルシウム(mg)	28	ビタミンC(mg)	0
鉄(mg)	0.4	食物繊維(g)	0.7
マグネシウム(mg)	8	食塩相当量(g)	0.3

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)
- 太白ごま油 (1.25g)

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。

(※青色文字の材料は弊社取扱商品です。)

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

