

作品名	ホエーのミルク寿司		
ポイント	高齢者は骨粗鬆症になりやすいので、牛乳の栄養分を逃がさず予防できたらと思い、あまり料理で使用しないホエーを使いました。酢がまろやかになり、大人だけでなく、子供にも食べやすく仕上げました。		
材料 4人分	牛乳 450ml 〈ホエー、カッターチーズ〉 牛乳・・・450ml 塩・・・・・・・・少々 酢・・・・・・・・大さじ3	米・・・・・・・・2合 にんじん・・・・・・・・80g すし酢 砂糖・・・大さじ2 2/3 塩・・・小さじ1 1/2 酢・・・・・・・・大さじ3 〈錦糸卵〉 卵・・・・・・・・1個 砂糖・・・・・・・・小さじ1 塩・・・・・・・・少々 片栗粉・・・・・・・・少々 サラダ油・・・・・・・・少々	〈具〉 青じそ・・・・・・・・4枚 きゅうり・・・・・・・・1/3本 がり・・・・・・・・35g ミニトマト・・・・・・・・4個 ツナ(缶詰/80gのもの)・・・1缶 刻みのり・・・・・・・・適量
作り方	<ol style="list-style-type: none"> ① 鍋に牛乳と塩を入れ混ぜ、中火にかけ、酢を入れる。 ② ①がホエーとカッターチーズに分離したら、ザルで濾す。 ③ 洗った米を炊飯器で炊く。その際、水の代わりに②でできたホエーを入れる。 (分量にホエーが足りない場合は、水を足す) ④ にんじんはすりおろして、水けを絞る。青じそ、きゅうり、がりはせん切り、ミニトマトは小さく切る。 ⑤ カッターチーズは少しほぐす。 ⑥ 卵を溶きほぐしたら、砂糖、塩、片栗粉を入れ薄焼きにし、錦糸卵にする。 ⑦ ご飯が炊けたらすし酢、にんじんを入れて手早く混ぜて冷まし、②のカッターチーズを2/3程度混ぜる。 ⑧ ご飯を型によそり、錦糸卵、残りのカッターチーズ、具を上から散らす。刻みのりは寿司のまわりにはりつける。 		
写真			