

健康と美容に最適なチーズ！



～チーズはバランスのとれた食品です～

カルシウム



現代人に不足しがちなカルシウム。チーズに含まれているカルシウムは、良質たんぱく質と結びついているため、育ち盛りのお子様、骨粗しょう症対策にも。

ビタミン



チーズには、体内で脂肪の燃焼を助けるビタミンB²が多く含まれているので皮下脂肪がたまりにくいのです。又、ビタミンB²の働きで疲労回復や成長に役立ちます。乳脂肪に含まれるビタミンAは、皮膚や粘膜を守ります。ビタミンAが不足すると皮膚はうるおいを失ってくるのです。

カルシウム100mgをとるためには・・・

| | |
|-----------|-------|
| チーズ 小一切れ | 14g |
| しらす干し 1握り | 19g |
| 牛乳 | 100cc |
| わかめどんぶり1杯 | 146g |
| 卵4個 | 182g |
| 牛肉ステーキ10枚 | 2kg |

～チーズの塩分は大丈夫？～

日本人の成人一日の塩分の摂取限度は、10g程度と言われています。チーズに含まれる塩分は含有量が比較的多いパルミジャーノやブルーチーズでも100gあたり、約3.8g程度です。一度に大量に食べるものではないのでチーズだけで塩分を取りすぎることではないのです。



● 旬の野菜と一緒にチーズを

チーズと一緒に野菜やフルーツを摂取すると、チーズに不足しているビタミンC、食物繊維を補うことができます。メニューにも使われているトマトは、コレステロール値を下げる食物繊維や美肌を保つビタミンCが多く含まれています。皮に色ムラがなく、はりとツヤがあるものを選ぶと良いです。



発行：チエスコ株式会社
〒160-0003 東京都新宿区本増町13番地
お客様相談室 ☎ 0120-014-472

 チエスコ株式会社

Cheese Life

volume

6



Cheese life vol.6 Contents

夏野菜のチーズバーニャカウダ
ブリーとかぼちゃのドライカレーピタサンド

健康と美容に最適なチーズ～チーズはバランスのとれた食品です～
～チーズの塩分は大丈夫？～

夏野菜のチーズバーニャカウダ

●ブルサンアイユ 150g

とろけるようなクリーミーな味わいです。フランスのフレッシュチーズに香り高いガーリックとハーブを加え、食欲を増進させます。クラッカーや野菜にぴったりです。



作り方: 調理時間 約10分

- ①鍋にオリーブオイル、みじん切りにしたアンチョビを入れ火にかける
- ②①に、ブルサンアイユ、生クリームを入れ、溶けたら火を止める。
- ③茹でたオクラ、食べやすい大きさに切ったパプリカ、プチトマトをつけてお召し上がりください。

「ブルサンアイユ」と合う飲み物&食材



軽い赤ワインや辛口の白ワイン



パンやサンドイッチ、お肉料理のつけあわせに

boursin

夏野菜のチーズバーニャカウダ (2人分)

| ●材 料: | ●成 分(1人分): | | |
|----------------|------------|-------|---------|
| ブルサンアイユ | 1/2個 | エネルギー | 435Kcal |
| アンチョビ | 15g | たんぱく質 | 4.4g |
| オリーブオイル | 大さじ2 | 脂質 | 42.4g |
| 生クリーム | 50cc | 炭水化物 | 1.6g |
| オクラ、パプリカ、プチトマト | 適量 | ナトリウム | 423mg |
| | | カルシウム | 54mg |
| | | 塩分 | 0.5g |

ブリーとかぼちゃのドライカレーピタサンド

●フランスブリー

くせがなく、まろやかなチーズです。いつも安定したおいしさが楽しめるので人気があります。

作り方: 調理時間 約30分

- ①鍋にバターを熱し、みじん切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒め、色づいてきたら、豚ひき肉、唐辛子、カレー粉を加え、塩・こしょうついで、ひき肉がバラバラになるまで炒める。
- ②1センチ角に角切りしたかぼちゃを！に加えて軽く炒め合わせ、レーズン、トマトケチャップ、チキンスープを加え、中火で時々混ぜながら水分がなくなるまで煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ③ピタパンを軽く温め、サニーレタス、薄切りにしたフランスブリーを3枚はさみ、②のドライカレーをつめる。

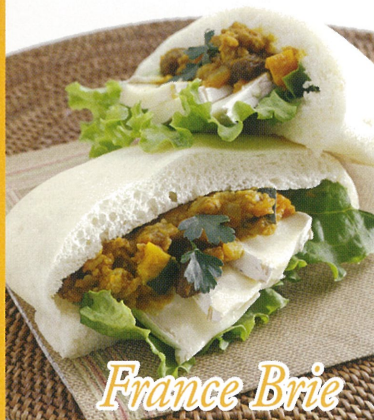
「フランスブリー」と合う飲み物&食材



フルーティな赤ワイン、ポジョーレなど



ポケットやクレープにもおだやかな風味はぴったり



France Brie

ブリーとかぼちゃのドライカレーピタサンド(2人分)

| ●材 料: | ●成 分(1人分): | | |
|--------------|------------|-------|---------|
| ピタパン | 60g | エネルギー | 494Kcal |
| フランスブリー | 1/12カット | たんぱく質 | 29.3mg |
| サニーレタス | 2枚 | 脂質 | 26.8g |
| | | 炭水化物 | 74.7g |
| | | ナトリウム | 1011mg |
| | | カルシウム | 107mg |
| | | 塩分 | 2.5g |
| ○かぼちゃのドライカレー | | | |
| 豚ひき肉 | 100g | | |
| 玉ねぎ | 100g | | |
| かぼちゃ | 50g | | |
| レーズン | 20g | | |
| バター | 大さじ1 | | |
| | | 塩分 | 2.5g |