

ホエードリンクのレシピ

【特徴】

吸収が非常に速く、筋肉など体の組織の材料になりやすく、運動前後に飲むのに最適なドリンクです。



作り方

- ①ホエイを80℃まで加熱:2℃/1分間の温度上昇で80℃まで加熱攪拌します。
(途中30℃に達したら原料の6.0%のグラニュー糖を入れる)
- ②80℃まで加熱後10分間温度を維持します。
- ③10分間の殺菌後温度を下げます。
- ④容器に充填します。
- ⑤冷蔵して完成です。

リコッタチーズのレシピ

【特徴】

牛乳の風味が強く味は無味ですが、御菓子作りに最適です。



1.材料

- ・ホエイ……………6ℓ
- ・牛乳……………400～600ml
- ＊ホエイに対しおよそ10%弱

2.作り方

- ①容器に材料を全部いれて、よく混ぜておきます。
(加熱し70℃ぐらいで)
- ②酸(レモン)を50ml添加します。
＊塩…少々(小さじ1.5)入れなくてもよい
- ③80℃以上10分間維持。後 火を止め熱がとれるまで、30分から1時間放置。次に布袋等で濾します。
- ④水分が十分取れたら、容器に入れて完成です。

レアチーズケーキのレシピ

【特徴】

クリームチーズに替えてリコッタチーズを使用しています。甘さが程よいケーキです。

1.材料

<ボトム>	<生地>
無塩バター……70g	リコッタチーズ……170g
ビスケット……90g	牛乳……100ml
	プレーンヨーグルト…160g
	酸(レモン)…半個
	グラニュー糖4……40～50g
	ゼラチン……5～7g
	温水……適量



◆ボトムづくり

- ① チーズケーキのボトムを作るためビスケットを袋にいれめん棒等を使い細かく砕きます。
- ② 無塩バターを電子レンジで温めます。
- ③ 砕いたビスケットと溶かした無塩バターを混ぜ合わせます。
- ④ ③をケーキ型のそこに広げ、その後冷蔵庫で冷やします。

◆生地づくり

- ① 生地材料※①をミキサーに入れて混ぜ合わせます。(約5分)
- ② ミキサーで混ぜ終わったらボウルに空け、お湯で溶かしたゼラチンを加えます。
- ③ 次に冷蔵庫で冷やしたボトムが敷き詰められてケーキ型に流し込みます。

スコーンのレシピ

【特徴】

ホエイとリコッタチーズを使いサクッと、少しモチモチしたビスケットです。オヤツや軽食として最

写真1



レシピA(写真1)

ホットケーキミックス・・・200g
バター・・・・・・・・ 50g
リコッタチーズ・・・50g
ホエイ・・・・・・・50cc

- ①容器にミックスを入れて、よく混ぜます。
- ②次にリコッタ、ホエイと順に入れ手でこねます。
- ③ある程度固くなったら形を整えフライパンで焼きます。（この時の火加減は極弱火。焦げないように気をつけながら、両面を焼きます）

写真2



レシピB(写真2)

小麦粉・・・・・・・・ 300g
ベーキングパウダー 大さじ 1.5
バター・・・・・・・・60g
リコッタチーズ・・・・・・60g
砂糖・・・・・・・・大さじ0.5
卵・・・・・・・・・・1個
ホエイ・・・・・・・・・・100cc

- ①容器にすべての材料を入れてよく混ぜ、団子状にまとめます。
- ②延べ棒で、厚さ15mmくらいになるまで広げ円形に切り取ります。
- ③オープン皿に切り抜いた生地を間隔を十分に開けながら並べ、190度～200度に余熱してから、10分～12分間で焼き上げます。

バークトチーズケーキ レシピ

【特徴】

クリームチーズに替えてリコッタチーズを使用しています。リコッタチーズとヨーグルトで焼き、しっとりとした美味しいケーキです。



- 1.材料
- ・リコッタチーズ(クリームチーズ)・・・200g
 - ・ヨーグルト・・・ 200g
 - ・砂糖・・・ 70g
 - ・レモン汁・・・大さじ2
 - ・小麦粉 …… 大さじ3～4
 - ・卵…………… 2個

- 2.作り方
- ① 型の底面だけにクッキングシート敷いておく。
 - ② 材料すべてをフードプロセッサーに入れてひたすら混ぜる。
 - ③ ②を①の型に生地流しいれトントンと空気を抜く。
 - ④ 170℃のオーブンで45分焼く。
 - ⑤ あら熱が取れたら型からはずし冷蔵庫一晩冷やして完成。