

多治見市 トムさん 参考調理時間:約20分  
チーズカナッペ

1枚あたり【A:ゆで卵のマヨネーズ和え 61kcal】  
【B:れんこんのごまドレッシング和え 28kcal】  
【C:ブロッコリーとしらすのだし醤油和え 24kcal】



これを  
使ったよ!



とろける  
スライスチーズ  
126g(7枚入り)  
本体価格 189円  
税込価格 204円

材料 12個分

とろけるスライスチーズ…3枚

A ゆで卵のマヨネーズ和え

ゆで卵…1個  
マヨネーズ…大さじ1  
塩、こしょう…適量

B れんこんのごまドレッシング和え

れんこん…30g  
ごまドレッシング…大さじ1/2

C ブロッコリーとしらすのだし醤油和え

ブロッコリー…30g  
しらす…20g  
だし醤油…小さじ1/2

1 チーズ1枚を4等分にし、直径4cmのシリコンカップに4分の1枚ずつしきつめてオーブントースターで3~5分程度温める。

2 トースターから取り出しチーズが冷めて固まったらカップから外し、それぞれのトッピングをのせる。

3 A…ゆで卵を細かく刻みマヨネーズで和え、塩こしょうで味を調える。

B…れんこんの皮をむいて茹で、ごまドレッシングで和える。

C…ブロッコリーを茹で、しらすとだし醤油で和える。

トムさんのおすすめメモ

チーズを加熱しすぎてしまい冷めたらパリパリになっておいしかったので、カナッペにしてみました。

恵那市 トリックさん 参考調理時間:約10分  
笹かまぼことチーズのピカタ

【1人あたり155kcal】



これを  
使ったよ!



材料 2人分

笹かまぼこ…4枚

とろけるスライスチーズ…1枚

A 溶き卵…1個分  
青のり…大さじ1/2  
塩…少々

サラダ油…小さじ1

1 とろけるスライスチーズは縦に4分の1に切り、笹かまぼこの中央に切り込みを入れ間に挟み込む。

2 Aを合わせ①をくぐらせ、熱して油をひいたフライパンで両面、焼き色がつくまで焼く。

とろけるスライスチーズ

126g(7枚入り)  
本体価格 189円 税込価格 204円

可児市 ゆちさん 参考調理時間:約15分  
カレーマヨのピザトースト

【1人あたり624kcal】



これを  
使ったよ!



とろけるゴーダ(シュレッドチーズ)  
400g  
本体価格 428円 税込価格 462円

ゴーダ(シュレッド)チーズ…マイルドでクセがなく、何にでも合わせやすいチーズ。

ゆちさんのおすすめメモ

以前、たまたま入った喫茶店で食べました。まねをして時々、家でもつくっています。

材料 2人分

食パン(4枚切り)…2枚

A マヨネーズ…80g

カレー粉…小さじ1

アスパラ…1/2束

ブロッコリー…1/2株

ミニトマト…4個

ハム…2枚

コーン(缶詰)…5g

とろけるゴーダ(シュレッドチーズ)…40g

1 食パンは器になるように中をくり抜き、Aを合わせて塗っておく。

2 アスパラ、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、茹でて水気をきる。ミニトマト、ハムも食べやすい大きさに切る。

3 ①のくり抜いた部分に②を並べ、コーン、とろけるゴーダ(シュレッドチーズ)のをせ、トースターでチーズが溶けるまで焼く。

美濃加茂市 びよんさん 参考調理時間:約5分  
モzzarellaチーズのサラダ

【1人あたり86kcal(ドレッシング含まず)】



これを  
使ったよ!



モzzarellaシュレッドチーズ  
250g  
本体価格 458円 税込価格 494円

モzzarellaシュレッドチーズ…伸びがよく、マイルドな味わいのチーズ。そのままでも加熱調理でも。

材料 4人分

とろけるモzzarellaシュレッドチーズ…30g

リーフレタス…1/3株

水菜…1/2束

きゅうり…1/2本

パプリカ…1/2個

ベーコン…2枚

好みのドレッシング…適量

1 野菜は食べやすい大きさに切っておく。

2 ベーコンは5mm幅に切り、フライパンでカリカリに炒める。

3 野菜とベーコンをあわせ、とろけるモzzarellaシュレッドチーズをかけ、好みのドレッシングを添える。

びよんさんのおすすめメモ

生で食べられるモzzarellaシュレッドチーズをサラダにのせ、シーザーサラダドレッシングをかけて食べるのが好きです。



教えて!みんなの  
うちのごはん

※商品価格は通常価格をご案内しています。

今月の  
テーマ

みんな大好き  
チーズレシピ

おかずにもスイーツにもチーズは大活躍。栄養価も高いので、どんどん料理に活用したい素材でもありますね。

大垣市 高橋さん 参考調理時間:約10分 焼き時間40分  
かんたんチーズケーキ【1人あたり163kcal】



これを  
使ったよ!



クリームチーズ  
200g  
本体価格 358円  
税込価格 386円

クリームチーズ…熟成をされていないフレッシュチーズ。ディップ、チーズケーキなどに最適。

材料 直径18cm丸型

クリームチーズ…200g

卵…2個

砂糖…80g

薄力粉…大さじ3

ベーキングパウダー…小さじ1

レモン汁…1/2個分

1 すべての材料をミキサーに入れまぜあわせる。

2 型にオープンシートをしき①を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで40分焼く。

3 粗熱がとれたら、型からはずし冷蔵庫で冷やす。

ミキサーがなくても泡だて器があれば大丈夫。クリームチーズは室温に戻しておくとも合わせやすいです。(編集部)

瑞浪市 noriさん 参考調理時間:約5分  
モzzarellaチーズ丼【1人あたり624kcal】



これを  
使ったよ!



クラフトモzzarella(生チーズ)  
100g  
本体価格 308円  
税込価格 332円

材料 2人分

モzzarellaチーズ…1個

アボカド…1個

ご飯…茶碗2杯分

かき醤油…大さじ1

オリーブオイル…大さじ1

かつおぶし…少々

1 モzzarellaチーズとアボカドは1.5cm角に切る。

2 温かいご飯に①のをせ、かき醤油とオリーブオイルを回しかける。

3 かつおぶしをかける。

モzzarellaチーズ…熟成をされていないフレッシュチーズ。クセがなく、そのままサラダにトッピングしたり、ピザやパスタにも合います。

noriさんのおすすめメモ

すごく簡単なのに、我が家のごちそうメニューです!