



フードプロセッサーやミキサーで混ぜるとよりなめらかな仕上がりになります。

★レアチーズケーキ

(熱量 166kcal、蛋白質 4.3g、脂質 10.8g、カルシウム 58 mg、食塩相当量 0.2g)

材料 (6人分)	作り方
クリームチーズ 200g	① クリームチーズは室温に戻しておく。
ヨーグルト(プレーン) 200g	② ①をスプーンなどでやわらかくなるまで混ぜ、ヨーグルト・砂糖を加えてさらに混ぜる。
砂糖 大さじ4	③ お湯にゼラチンを振り入れ溶かす。②に加えよく混ぜる。
ゼラチン 1袋(5g)	④ 器に入れて冷蔵庫で冷やし、食べる前にジャムをかける。
お湯 大さじ2	
好みのジャム 大さじ2	