

～電子レンジで簡単レアチーズ!～

# レアチーズゼリー



## 材料（5個分）

ゼラチン	大さじ0.5杯
水	大さじ1杯
クリームチーズ	70g
調整豆乳	1/2カップ
砂糖	大さじ2.5杯
生クリーム	小さじ3.5杯
ヨーグルト（無糖）	大さじ4杯
レモン汁	小さじ1杯

## <作り方>

- 1 小さな器にゼラチンを水でふやかしておきます。
- 2 耐熱ボウルにクリームチーズ、調整豆乳、砂糖を入れ 600W 1分加熱します。
- 3 2に1を入れホイッパーでよくかき混ぜます。
- 4 3に生クリーム、ヨーグルト、レモン汁を加えよく混ぜ、器に盛ります。
- 5 4を冷やし固めて出来上がりです。

## 1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
108kcal	3.1g	7.4g	7.2g	0.1g



- \* 当センターではゼラチンは「介護食用ゼラチン寒天」を使用しています。寒天が配合されているため早く固まり、時間がたっても安定しています。
- \* 3以降の工程をミキサーやハンドミキサーを使用しても良いです。
- \* ビスケットと溶かしバターを合わせてカップの底に敷くとさらに本格的なレアチーズケーキに近づきます。（約 20kcal 多くなるのでエネルギー制限の方はアレンジしないようにしましょう。）