



レアチーズケーキ風

栄養士コメント

チーズケーキにはクリームチーズ、生クリームがたくさん入っています。ヨーグルトで作ることでカロリーを半分以上カットすることができます。



作り方

- ：ヨーグルトをザルとキッチンペーパーを重ねた上に乗せ、冷蔵庫で一晩ほど水切りする。
- ：ゼラチンを分量の水に振り入れてふやかす。
- ：鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、沸騰直前で火を止め、ゼラチンを加えて溶かす。
- ：ボールに水切りヨーグルトを入れ を少しずつ加えて混ぜ、レモン汁を加えて混ぜる。
- ：型に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。器に盛り付け、お好みでジャムをかける。

成分値 (1人分)

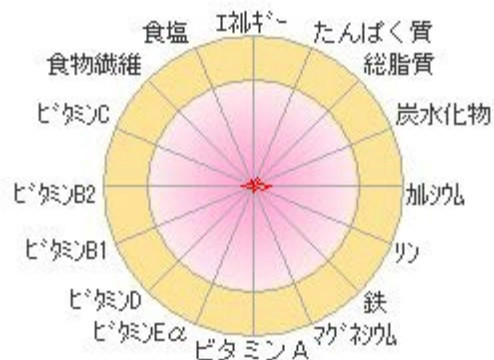
摂取値 単位

1. エネルギー	83 kcal
2. たんぱく質	3.6 g
3. 総脂質	2.8 g
4. 炭水化物	10.9 g
5. カルシウム	97 mg
6. リン	81 mg
7. 鉄	0.0 mg
8. マグネシウム	9 mg
9. ビタミンA	30 μg
10. ビタミンE	0.1 mg
11. ビタミンD	0.1 μg
12. ビタミンB1	0.03 mg
13. ビタミンB2	0.12 mg
14. ビタミンC	2 mg
15. 食物繊維	0.0 g
16. 食塩	0.1 g

材料 (6人分)

分量 単位

1. ヨーグルト(プレーン)-----	300	g
2. 牛乳-----	200	ml
3. 上白糖-----	40	g
4. レモン(果汁)-----	1	大サ
5. ゼラチン-----	5	g
6. 水-----	2	大サ
7. ブルーベリージャム-----		適宜



(黄色い部分が範囲内です)