レアチーズケーキ

＜栄養量　１人分＞

エネルギー：154kcal
たんぱく質：2.7g
カリウム：44mg
リン：35mg
食塩相当量：0.1g

＜材料　　10人分＞

クリームチーズ　200g
上白糖　30g
ヨーグルト　100g
生クリーム　150g
レモン汁　5g
粉ゼラチン　5g
水　80g

＜作り方＞

・クリームチーズを常温に戻しておく。

・ゼラチンを水に振り入れ、ふやかしておく。

① ボウルにクリームチーズを入れ、泡だて器でなめらかにする。

② 砂糖、ヨーグルト、生クリーム、レモン汁の順に加え、その都度よく混ぜる。

③ 湯煎で溶かしたゼラチンを加えてさらによく混ぜる。

④ カップに入れ冷やし固める。

ポイント

乳製品は、脂質が多いのでおかずで油の多いものは控えましょう。
生クリームは純生のものがリンやカリウムが少な目です。

偕行会　管理栄養士