

ヘルシーレアチーズケーキ

～いちごソースかけ～



【材料】 2人分

レアチーズケーキ

クリームチーズ	50g
絹豆腐（消泡剤不使用）	50g
ヨーグルト	50g
砂糖	25g
レモン汁	小さじ1/2
ゼラチン	2.5g
水	大さじ1

いちごソース

いちご	50g
砂糖	15g
レモン汁	大さじ3/4

【レアチーズケーキの作り方】

- ①分量の水にゼラチンをふり入れ、ふやかしておく。
- ②皿にクリームチーズをのせてラップをし、電子レンジで1分程加熱し、軟らかくする。
- ③クリームチーズが熱いうちにボウルに移し、①を加えて泡立て器で混ぜてゼラチンを溶かす。
- ④ゼラチンが溶けたら豆腐を加えて混ぜ合わせ、さらに砂糖も加えてよく混ぜ合わせる。
- ⑤ヨーグルトとレモン汁を加えてよく混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れ冷やし固める。

【いちごソースの作り方】

- ①いちごは洗ってへたを取り、水気をきる。
- ②耐熱容器にいちごと砂糖、レモン汁を入れて電子レンジで2分半程加熱する（ラップはしない）。
- ③スプーンで軽くいちごをつぶし、全体を混ぜ、再び電子レンジで1分半程加熱する。粗熱がとれたら、冷蔵庫で冷やす。

【仕上げ】

チーズケーキを2等分に切り分けて、皿に盛り付け、仕上げにいちごソースをかける。

【一人当たりの栄養価】

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
	199kcal	5.4g	9.1g	71mg	0.2g