

12月のレシピ

糖質ひかえめのデザートを手作りしてみませんか!!



豆乳入りレアチーズケーキ



◆作り方

- ① 小さめの耐熱容器に水を入れ、粉ゼラチンをふり入れ、ふやかす。
- ② クリームチーズを電子レンジ(600W)で10~20秒ほど加熱し、柔らかくなったらボウルに入れ、泡立て器で滑らかにする。
- ③ 豆乳に低カロリー甘味料を入れ、溶かしておく。
- ④ ②に③の豆乳とヨーグルトを加え、泡立て器で混ぜ、網で裏ごす。
- ⑤ ①のゼラチンを電子レンジで10秒ごとに様子を見ながら加熱して溶かす。
- ⑥ ④に生クリームと⑤のゼラチン、レモン汁を加えて混ぜる。
- ⑦ 器に流し入れて冷蔵庫で冷やし、固める。
- ⑧ 苺を飾る。

◆材料(2人分)

材 料	分 量
クリームチーズ	40 g
豆乳	80 g
低カロリー甘味料	7.2 g
粉ゼラチン	1.6 g
水	5 ml
ヨーグルト	60 g
生クリーム	40 g
レモン汁	6 ml
苺	1個

◆低カロリー甘味料3.6gで砂糖10gと同じ甘さになります。

栄養量(1人分)

料 理 名	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物		カルシウム	食塩
				糖質	食物繊維		
豆乳入りレア チーズケーキ	195 kcal	5.8 g	16.7 g	3.5 g	0.2 g	67 mg	0.2 g
おから入り ケーキサレ	209 kcal	8.6 g	11.8 g	13.5 g	3.3 g	118 mg	1.2 g