

♪ 簡単ヘルシー 混ぜるだけ ♪  
**レアチーズケーキ風**

小分けして冷凍すれば日持ちします！



今回は当院で開催している  
 OK教室のレシピをご紹介します

**材料**

**栄養量 1/8本分**

		1/8 本分	1/8本 + 果物
エネルギー	kcal	62	78
たんぱく質	g	2.6	3.0
脂質	g	3.3	3.4
炭水化物	g	8.0	12.0
食物繊維	g	0.7	1.4
食塩相当量	g	0.1	0.1

**レアチーズケーキ風1本分**







①型の準備をする A



②豆腐をザルでこす



③クリームチーズを室温に戻しクリーム状にする



④ヨーグルト・パルスウィートを加える



⑤レモン汁・こした豆腐を加える



⑥ゼラチン液を加える



⑦型に種を流し込み冷蔵庫で冷やす



⑧型から取り出し8等分



⑨低糖ジャムB・果物を盛り付ける