

つくってみませんか？

いちごチーズケーキ

今が旬!



《材 料》(4人分)

クリームチーズ	100g
砂糖	20g
ヨーグルト	50g
生クリーム	40g
ゼラチン	5g
水	大さじ2
レモン汁	大さじ1
いちご	4個
ビスケット	4枚



- 《作 り 方》
- ① 深めの器にラップをひろげ、ビスケットを敷く。
 - ② いちごは縦に4等分する。
 - ③ ゼラチンは水に振りいれ、ふやかす。
 - ④ クリームチーズを20秒レンジにかけ、やわらかくする。
 - ⑤ ④に砂糖を加えてよく混ぜる。
 - ⑥ ⑤にヨーグルト・生クリーム・レモン汁を加えて混ぜる。
 - ⑦ ③のゼラチンを電子レンジに30秒かけてとかし、⑥に加えてよく混ぜる。
 - ⑧ ①の器に⑦を流し入れ、いちごを入れて、ラップをとしてゴムでしばる。
 - ⑨ 冷蔵庫で冷やし固める。

(健康福祉部会
食生活改善推進会)

リボンをつけておしゃれに!

