

クリームチーズボール

【材料】（1人前）

* クリームチーズ	50 g
* パルスweet	3 g
* レモン果汁	2 g
☆ くるみ	10 g



【作り方】

- 1、クリームチーズを、電子レンジ500Wで30秒加熱する。
- 2、やわらかくなった1に、パルスweetとレモン果汁を加え、よく混ぜる。
- 3、良く混ざったら、容器に入れたまま4時間程度、冷蔵庫で冷ます。
- 4、くるみは食べやすいように砕く。
- 5、冷えた3をラップで丸める。
- 6、5に4をまぶして、完成。

【栄養価】

エネルギー量	249 kcal
糖質	1.6 g
ケトン比	3.3 : 1

(使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります)

【一言メモ】

くるみ20gをピーナッツ8gに変更すると、ケトン比3.0 : 1に調節できます。

エネルギー量	203kcal
糖質	1.2g