

# レアチーズケーキ

【材料】 (150ccカップ1個分)

|           |       |
|-----------|-------|
| * クリームチーズ | 18 g  |
| * 生クリーム   | 50 g  |
| * パルスweet | 3 g   |
| * ヨーグルト   | 20 g  |
| * レモン汁    | 3 g   |
| * ゼラチン    | 0.8 g |



【作り方】

- 1、クリームチーズ1個に生クリームを少しずつ加えて混ぜ、マヨネーズ状になったら、更にパルスweet、ヨーグルト、レモン汁を加えて混ぜる。
- 2、ゼラチンに大さじ1杯水を加え、600Wの電子レンジで約10秒加熱しゼラチンを溶かす。
- 3、1に2を加えて混ぜ、容器に入れて冷蔵庫で約2時間冷やす。

【栄養価】

エネルギー量 292 kcal

糖質 3 g

ケトン比 3.2 : 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】

レモンやヨーグルトの酸味が爽やかです。