

レアチーズケーキバー

【材料】（8×2×2cm、3本分）

○	生クリーム	30 g
○	ココナッツオイル	15 g
○	クリームチーズ	15 g
○	パルスweet	4.5 g
*	レモン汁	1.5 g
*	くるみ（むき身）	9 g
*	バター	9 g
★	アーモンドプードル	4.5 g
★	小麦ふすま粉	6 g
★	パルスweet	1.5 g



【作り方】

《準備》

- ・○のクリームチーズとバターは室温に戻しておく。
 - ・アルミホイルで8×6cm（高さ3～4cm）の型を作っておく。
- 1、○の材料を全て混ぜ合わせる。
 - 2、1にレモン汁を入れて混ぜ、細かく砕いたくるみも加えてさっと混ぜる。
 - 3、アルミホイルの型に3を平らに敷き詰め、オーブントースターで約3分焼いて冷ましておく。
 - 4、冷めた4に2を入れて同じ厚さになるように伸ばす。
 - 5、5を冷蔵庫で冷やした後、縦に3等分に切り分ける。

【栄養価】 8×2×2cm 1本あたり

エネルギー量 165 kcal

糖質 1.4 g

ケトン比 3.7 : 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）

【ラム酒やレーズンを加えて大人の味に…】

（1本あたりに対して）ラム酒小さじ1/2を加えると、6kcal増えます。
ケトン比はほぼ変わりません。

（1本あたりに対して）レーズン2gを加えると6kcal増え、ケトン比は
2.7：1となります。