

チーズケーキ

【材料】（2個分）

★ kiriクリームチーズ	36 g
★ 生クリーム	16 g
★ パルスweet	2.5 g
★ レモン汁	2 g
* ゼロカーボ食パン	10 g
* 純ココア	0.3 g
* マービージャム	6 g



【作り方】

- 1、材料は全て測定し、クリームチーズは常温で軟らかくする。
- 2、★の材料を混ぜる。（※レモン汁は最後に入れてください）
- 3、ゼロカーボ食パンに2をのせて、上に純ココアをふるう。
- 4、マービージャムを飾り付ける。

【栄養価】 ※2個当たり

エネルギー量 223 kcal

糖質 4.9 g

ケトン比 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】

ケトン比3 : 1にする場合は、マービージャムは使用せずチーズケーキのみにするとケトン比が上がります。