

## 豆腐レアチーズケーキ(4人分)

粉ゼラチン . . . . . 小さじ 1 (3g)  
 水 . . . . . 大さじ 2  
 絹ごし豆腐 . . . . . 70 g  
 クリームチーズ . . . . . 40 g  
 プレーンヨーグルト . . . . . 80 g  
 A 砂糖 . . . . . 大さじ 3  
 レモン汁 . . . . . 小さじ 1+2/3  
 クッキングペーパー

電子レンジを使って簡単にできる

レアチーズケーキ

- ① クリームチーズは2 cm 角に切り、耐熱容器に入れてラップし、電子レンジで30秒程加熱してやわらかくする。
- ② 豆腐はクッキングペーパーに包んで耐熱容器に入れ、電子レンジで1分程加熱し、水気を切る。
- ③ 粉ゼラチンは分量の水に振り入れ、ふやかしておく。電子レンジで20秒程加熱し溶かす。
- ④ ボウルに②・③・Aを入れなめらかになるようかくはんする。
- ⑤ ④に①を加え、さらに10秒程かくはんし、容器に流し入れる。

1人分	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	カルシウム	鉄分	食物繊維
	86kcal	3.0g	4.4g	0.1g	38mg	0.1mg	0.1g