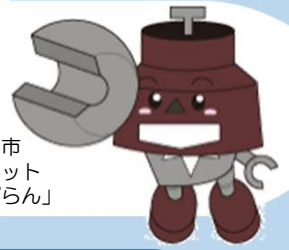


なんちゃって レアチーズケーキ

川口市
マスコット
「ぎゅぼらん」



30分

(冷却時間除く)

1人分(1/6切)の栄養価

エネルギー：168kcal

たんぱく質：4.8g

食塩相当量：0.2g

材料

(15×15cm角型1台分)

絹ごし豆腐……………150g
(1/2丁)

マシュマロ……………70g

ギリシャヨーグルト……………200g

(400gのヨーグルトを
水切りしたものでOK)

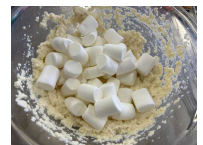
レモン汁……………大さじ1

ビスケット……………60g

バター……………30g

作り方

- ① 耐熱容器にバターを入れ、500Wの電子レンジで20秒程度加熱して溶かす。
- ② 厚手のビニール袋にビスケットを入れ、麺棒などで叩いて細かく砕く。溶かしたバターを加え、ビニール袋の上から揉むようにして混ぜる。
- ③ 型にラップを敷いて②を底に敷き詰め、スプーンで表面を平らにならすように押し固める。
- ④ 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包んで耐熱のボウルに入れ、500Wの電子レンジで1分加熱して水切りする。水切り後、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。
- ⑤ ④のボウルにマシュマロを加え、500Wの電子レンジで1分程度加熱して溶かす。泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。ギリシャヨーグルトとレモン汁を加えてさらに混ぜる。
- ⑥ 生地を③の型に流し入れ、冷蔵庫で2時間程度冷やし固める。



ポイント

- ・チーズの代わりにヨーグルトを使うことで、カロリーをカット。
- ・【水切りヨーグルトの作り方】ヨーグルト1パックをキッチンペーパーを敷いたザルに入れ、下にボウルを敷きます。冷蔵庫で一晩おけば完成。
- ・マシュマロでお手軽に作ることができるレシピです。柔らかい仕上がりのため、よく冷やして召し上がってください。
- ・型がない場合は、深めのバットや、底が平らなお皿などでも代用できます。