

ヨーグルトレアチーズケーキ

管理栄養士
考案

～ストロベリーソース～

サンファイバーとクッキンサプリFeを活用した、食物せんい&鉄分たっぷりのデザートレシピです。ヨーグルトとクリームチーズでレアに仕上げることで善玉菌を摂取できるので、みなかにやさしい♪さらに、ソースに生のいちごを使用することでビタミンCもプラス！



材料（2～3人分）

- ・プレーンヨーグルト（全脂無糖） 120g
- ・クリームチーズ 80g
- ・グラニュー糖 大さじ1
- ・サンファイバー 2本（12g）
- ・クッキンサプリFe 2本（6.8g）
- ・レモン汁 小さじ1
- ・粉ゼラチン 5g
- ・水 大さじ2

ストロベリーソース

- ・いちご 50g（3個）
- ・グラニュー糖 小さじ4
- ・レモン汁 小さじ1

飾り（お好みで）

いちご、マシュマロ、カラーチョコスプレーなど 適量

👉 クリームチーズは、「ナチュラルチーズ」と記載されているものを使用すると、チーズに含まれる善玉菌を生きたまま摂ることができます。

※グラニュー糖は低カロリー甘味料に置き換えてもOK

作り方

- ① クリームチーズを常温に戻しておく。
- ② 高さのある耐熱容器に分量の水をいれ、粉ゼラチンを振り入れてふやかしておく。
- ③ ②を電子レンジ600wで10秒ずつ計20秒加熱して溶かす。
- ④ ボウルに①、グラニュー糖を入れてすり混ぜ、なめらかになったらプレーンヨーグルト、サンファイバー、クッキンサプリFeを入れ、さらにレモンを入れて均一になるまで混ぜる。
- ⑤ ④に粗熱をとった③を入れて混ぜる。
- ⑥ ⑤を器に移し、ラップ等でフタをして冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑦ ストロベリーソースをつくる。深めの耐熱容器に、ヘタを取り荒く刻んだいちご、グラニュー糖、レモン汁を入れて軽く混ぜ、電子レンジ600w・30秒加熱する。
- ⑧ 全体を混ぜて600w10秒、様子をみながら2回ほど加熱し、粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。
- ⑨ ⑥が固まったら⑧をかけ、お好みで飾りつけをする。

栄養成分

※1人分あたり

エネルギー	264 kcal
たんぱく質	10.1 g
脂質	15.0 g
炭水化物	29.1 g
一糖質	23.7 g
一食物繊維	5.4 g
食塩相当量	0.4 g
鉄	6.9 mg

