

いちごのチーズケーキ

材料(2人分)

- いちご・・・・・・・・・・20グラム
- 砂糖・・・・・・・・・・13グラム
- クリームチーズ・・・・・・・・40グラム
- 生クリーム・・・・・・・・25ミリリットル
- レモン汁・・・・・・・・小さじ3分の2
- 粉ゼラチン・・・・・・・・1.6グラム
- 水・・・・・・・・大さじ1
- いちご(飾り用)・・・・・・・・適量
- ミントの葉(用意できれば)・・・・適宜

作り方

1. いちごは水洗いし、水気を拭き取ってヘタを取り除く。
2. クリームチーズは耐熱容器に入れ、電子レンジで1~1.5分加熱し、やわらかくしておく。
3. ミキサーにいちご、砂糖、クリームチーズ、生クリーム、レモン汁を入れて滑らかになるまで攪拌(かくはん)する。
4. 耐熱容器に水を入れて粉ゼラチンをふり入れ、電子レンジで20~30秒加熱して溶かす。
5. 3.に4.のゼラチンを入れ手早く攪拌し、ケーキ台を敷いた型に流し入れて冷蔵庫で冷やし固め、切り分けて皿に盛り、いちごとミントを飾る。

1人あたりの栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分相当
156 キロカロリー	2.1 グラム	12.2 グラム	25 ミリグラム	0.2 グラム