

いちごのレアチーズケーキ

【材料 カップ 16 個分】

いちごのピューレ	1カップ	
A	クリームチーズ	200g
	牛乳	100ml
	砂糖 (好み)	80g~
	生クリーム	100ml
B	粉ゼラチン	大さじ2 (18g)
	水	大さじ5
スポンジ	1cm 厚さ1型分	
C	生クリーム	50ml
	砂糖	小さじ1
	ラム酒	少々
飾り用いちご	8粒	



【作り方】

- ① いちごはへたを取り、ミキサーにかけて一度取り出す。
- ② ミキサーの中に A の材料を入れ、攪拌する。
- ③ B のゼラチンは分量の水でふやかし、湯せん（またはレンジ加熱）で液体状にして、②の中に加えてさらに攪拌する。①も加えて混ぜる。
- ④ カップの底にスポンジを敷き詰め、③の液を流し入れ、冷凍庫で約20分間冷やし固める。
- ⑤ 固まったら、C のホイップしたクリーム、いちごを飾る。

★ 1 個分の栄養価 ★

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	食物繊維 (g)	塩分 (g)
いちごのレアチーズケーキ	142	3.0	9.5	32	0.1	0.2

いちごの保存はヘタを取らずそのまま乾燥しないようにラップをかぶせ、冷蔵庫で保存します。食べる直前にヘタを取らずに洗い、最後にヘタを取るようにしましょう。

