

アレンジいろいろ！低GIデザート

ヨーグルトで作るレアチーズケーキ

クリームチーズ、生クリーム代わりに水切りヨーグルトを使い、低糖質、低脂質、低GIに。
フルーツを飾ったり、ジャムをまぜてみたり、チーズケーキらしく砕いたクッキーを下に敷いたり、
色々なアレンジができるヘルシースイーツです！



1人分栄養価

 エネルギー/118kcal

 たんぱく質/4.8g

 炭水化物/17.4g

 脂質/3.4g

 調理時間/20分

※水切り、冷やす時間含まない

〈管理栄養士〉
かとりーな



材料（カップ4個分）

- ・ヨーグルト（無糖） 400g
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 40g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・レモン汁 5ml
- ・イチゴ 4粒
- ・ミントの葉（飾り用）数枚

作り方

あらかじめヨーグルトを一晩（または2時間程）水切りしておく。

1 ゼラチンを牛乳（分量内）大きじ2でふやかす。

いちごは洗ってヘタを取り、薄切りにする。

ボウルに①のヨーグルト、砂糖、レモン汁を加えて混ぜる。

2 ふやかしたゼラチンをで500wで30秒ほど電子レンジで温めて溶かし
残りの牛乳と合わせてよく混ぜる。（溶けなかったら10秒ずつ追加）

②のヨーグルトとゼラチン入りの牛乳を混ぜ合わせる。

3 カップの内側側面にいちごをはりつけ、そこにヨーグルト液を
静かに濾しながら流し入れる。冷蔵庫で冷やし固めたら完成。

*ヨーグルトは酸味のあるものを選ぶのがおすすめ！

*水切りはコーヒードリッパーや、ざるにキッチンペーパーを敷いたものなどに、ヨーグルトを流して放置するだけで簡単にできます。
ぜひ挑戦してみてください♪

