

4月の糖尿病教室で 提供したおやつです

79kcal

甘酒レアチーズケーキ

※12cm×15cmの底の抜ける角型を使用(10人分)

〈材料〉		1人分	4人分
	クリームチーズ	10g	40g
	ギリシャヨーグルト	10g	40g
	甘酒	8g	32g
	レモン汁	1g	4g
A	ゼラチン(粉末)	0.5g	2g
	水	5g	20g
B	全粒粉ビスケット	3.5g	14g
	無塩バター	1.5g	6g

1人当たりの栄養価

エネルギー	79kcal
たんぱく質	2.7g
脂質	4.9g
炭水化物	5.7g

〈下準備〉

- ①クリームチーズとバターは室温に戻す
- ②ゼラチンは分量の水にふやかす

〈作り方〉

- ①Bのビスケットはビニール袋に入れ、たたいて粉末状にし、バターを混ぜ合わせ型の底に敷き詰める
- ②ふやかしたゼラチンはラップせず、レンジで500Wで約30秒加熱し溶かす
- ③ボウルにクリームチーズを入れよく練り、ヨーグルト・甘酒・レモン汁・ゼラチンの順に入れ、その都度混ぜ合わせる
- ④①の型に③を流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固める

発酵食品: 腸内細菌のバランスを整える
乳酸菌は腸管免疫を司る細胞を
刺激し活性化させる
→ヨーグルト・チーズ・漬物・納豆など