



楽楽!! おいしか介護食

苺レアチーズケーキ



エネルギー	189	Kcal
蛋白質	4.9	g

材料と分量(10個分)	
イチゴ	1パック
クリームチーズ	200g
ヨーグルト	200g
レモン汁	大さじ2
ゼラチン	12g
水	大さじ5
カステラ切れ端	適量
イチゴジャム	100g
レモン汁	大さじ1
砂糖	大さじ2
水	適量

作り方

- ① イチゴをミキサーにかけて鍋に移して、沸騰寸前まで温める
- ② クリームチーズをレンジで温めて柔らかくしておく
- ③ ミキサーに①と②を入れてかける
- ④ ゼラチンを定量の水でふやかし、レンジにかけて溶かす
- ⑤ ③に④とヨーグルトとレモン汁を入れてさらにかける
- ⑥ 容器にカステラの切れ端をひいて⑤を入れて冷蔵庫に冷やす
- ⑦ 鍋にイチゴジャムとレモン汁と砂糖、水を入れて沸騰直前で温め、粗熱をとっておく
- ⑧ 冷蔵庫から出した⑥に⑦をかけて出来上がり

チーズケーキには、「ベイクドチーズケーキ」「スフレチーズケーキ」「レアチーズケーキ」の3種類あり、その中でもっとも濃厚でなめらかな舌触りが特徴である。他2種類のように火を通さないため簡単に作れるのも魅力の1つです。クリームチーズを豆腐に置き換えたダイエット向きのものや、ゼラチンを使わずにレモン汁でタンパク質凝固作用だけで固めるものなどがあります。トッピングもいろいろ変えて作ってみてください。



介護食についての不安や悩みがある方はお気軽にご相談下さい

みぎわほ一む

