



楽楽!! おいしか介護食

苺レアチーズケーキ



材料と分量(2人分)	
クリームチーズ	25g
生クリーム	15g
プレーンヨーグルト	15g
マシュマロ	20g
イチゴジャム	20g
イチゴ	2個

エネルギー 119 kcal
 蛋白質 2.3 g

作り方

- ① クリームチーズを耐熱皿に入れて温める
- ② マシュマロを①に入れて再度温める
- ③ ②をよく混ぜたら生クリームとプレーンヨーグルトを入れてさらによく混ぜる
- ④ ③にイチゴジャムを入れてさっくりと混ぜる
- ⑤ ④を器に入れて冷蔵庫で冷やす
- ⑥ ⑤にイチゴを飾って出来上がり

今回はイチゴジャムを使用しましたが、季節の果物やオレンジジャムやブルーベリージャム、リンゴジャム等に変えて作ってみてください。
 レアチーズケーキは、ゼラチンで作りますが、水切りヨーグルトを使っても出来ます。
 また、クリームチーズを一部を絹ごし豆腐に置き換えるとカロリーがおさえられ、舌触りも良くなります。



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