

レアチーズケーキ

☆ レアチーズケーキのわりにはアッサリ

☆ 低カロリーの秘密はヨーグルトだった

アレルギー **卵** 牛乳 大豆 小麦 米

エネルギー 140kcal/人

難易度 ★☆☆

材 料 (9人分)

クリームチーズ	200g
プレーンヨーグルト	200g
砂糖	30g
レモン汁	大さじ1
マーマレード	20g
ブルーベリーソース	10g
ミント	適宜

◆ a

ゼラチン	10g
水	50ml

◆ b

卵白	1個分
砂糖	20g

下 準 備

- クリームチーズとヨーグルトは室温に戻しておきます。
- ゼラチンは水でふやかしておきます。(水の分量はゼラチン量の5倍が基本)

作 り 方

- ① 室温に戻したクリームチーズをゴムべらか泡立て棒でやわらかく練りこみ、ヨーグルトを加えてよく混ぜます。
- ② ①に砂糖、レモン汁、マーマレードを加えて混ぜます。
- ③ a を電子レンジで温め、②に加えて混ぜます。
- ④ 別のボウルに b の卵白をほぐし、砂糖を半量入れて泡立てる。ふんわりとしたら残りの砂糖を加え角が立つまで泡立てメレンゲを作ります。
- ⑤ ③に④を2回に分けて加え、泡立て棒かゴムべらで混ぜます。
- ⑥ 大きめの容器（バットでも何でも良い）に流し入れ、冷蔵庫で2～3時間冷やし固めます。
- ⑦ 大きめのスプーンで別容器に盛り付けます。好んでブルーベリーソースやミントを添える見栄えがよくなります。

ア ド バ イ ス

- ★ ①の際にクリームチーズのダマが残らないようヨーグルトを加えてからしっかり混ぜるようしましょう。泡立て棒とゴムべらの両方を使うと手際よくできます。
- ★ メレンゲを作る際は、ハンドミキサーを利用すると手軽にできます。過度に泡立てると出来上がりが硬くなるおそれがありますので注意しましょう。

