

2019年6月15日開催 一人暮らし応援！料理教室 レシピ

ひとり暮らし応援!!料理教室で作った料理のレシピを公開します。是非挑戦してみてください。

【冷たいレアチーズケーキ】

<材料>一人分

- ・ビスケット 20g ・牛乳 15g (大さじ1)
- ・ゼラチン 0.5g ・クリームチーズ 37.5g ・ヨーグルト 25g ・レモン果汁 2g
- ・きび砂糖 7.5g ・はちみつ 5g ・くだもの(ジャムでも可)

<作り方>

- ① クリームチーズとヨーグルトは室温に戻しておく。ビスケットを袋に入れて砕き、牛乳を入れて湿らせ、ガラスの器の底に敷く。(ビニール手袋をして、軽く押し固める)
- ② ゼラチンに少量の水を加えてふやかし、レンジにかけて溶かします。
- ③ クリームチーズとヨーグルトを良く混ぜてから、砂糖、レモン汁を加え、更に混ぜる。(クリームチーズとヨーグルトはあらかじめ室温に戻しておく)
- ③②を③に加え、混ぜてから、①の器に入れて、冷蔵庫で冷やし固める。食べる直前にはちみつをかけて、果物を添える。

※ビスケットは、全粒粉のものが BEST

