

旬の食材を使用した骨粗鬆症におすすめのレシピ

ブルーベリーレアチーズケーキ

これからの季節にぴったりのひんやりスイーツ！
生クリームの代わりにヨーグルトを使うことで、
カルシウムも摂れて、ヘルシーなチーズケーキです!!
ビタミン豊富な旬の果物ブルーベリーを潰さずに
使い、ごろっと感も楽しめます♪



☆1人前あたりのカルシウム量:約140mg☆

○材料(4人分) 20cmパウンド型

クッキー	50g
無塩バター	30g
★ブルーベリー	100g
★砂糖	30g
★レモン汁	大さじ1杯
クリームチーズ	200g
砂糖	30g
プレーンヨーグルト	200g
ゼラチン	10g(水大さじ3杯)

○作り方

- ①ポリ袋にクッキーを入れ、砕き、溶かしバターを加えよく揉む。
型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②耐熱ボウルに★を入れ、600Wのレンジで1分半加熱する。
ふやかしたゼラチンを加えて混ぜ、粗熱を取る。
- ③クリームチーズをなめらかになるまで、混ぜる。砂糖、ヨーグルト、②の順に加えてよく混ぜる。
- ④①の型に流し入れ、冷蔵庫で3時間冷やす。