

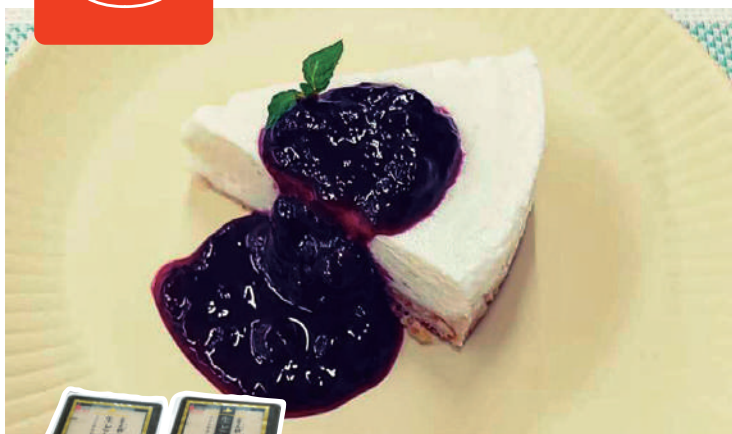
おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
 OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「生どうふ 絹」を使った ヘルシーレアチーズケーキ



一人あたりのエネルギー 340kcal	食塩相当量 0.2g	調理時間 ※水切りをする時間 ※冷やと固める時間 約60分
-------------------------------	----------------------	---

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

当社自慢の品 生どうふ 絹	200g
ヨーグルト	400g
砂糖	60g
牛乳	大さじ3
レモン汁	大さじ2
水	大さじ2
粉ゼラチン	5g
プレーンビスケット	80g
無塩バター	40g
A ブルーベリージャム	大さじ4
水	大さじ2



型は18cmのセルクル
または丸型を使用し
ています。

■作り方

- ① ボウルにザルを重ね、キッチンペーパーを敷きヨーグルトを入れ冷蔵庫で一晩おいて200gになるまで水切りをする
- ② バターを常温に戻しておく
- ③ ビニール袋にビスケットを入れ、めん棒などで細かく砕き、②を加え、全体が均一になるまでよく揉み込む
- ④ ③を型の底に敷き詰め、30分程度冷蔵庫で冷やす
- ⑤ ボウルに水切りした豆腐と①を入れ、なめらかになるまで混ぜ、ざるでこす
- ⑥ ボウルに⑤、砂糖、牛乳、レモン汁を順番に加えその都度混ぜる
- ⑦ 水でふやかしたゼラチンを電子レンジで10秒～20秒程度加熱し、⑥に加え混ぜる
- ⑧ ④に⑦を流し入れ、ゴムベラなどでならし、冷蔵庫で固める
- ⑨ ⑧を型から取り出し、切り分けて皿に取り、混ぜ合わせたAをかける

cooking memo