

レアチーズケーキ

- ◇ レアチーズケーキのわりにはアツサリ！
- ◇ 低カロリーの秘密はヨーグルトだった

エネルギー 160kcal/個

難易度 ★☆☆

アレルギー：卵・乳



材 料

(プリン型4個分)

クリームチーズ……100g
プレーンヨーグルト……100g
砂糖……15g
レモン汁……大さじ1(15ml)
マーマレード……15g

◆A

ゼラチン……5g
水……25ml

◆B(メレンゲ)

卵白……3/4 個分
砂糖……15g

◆C(ブルーベリーソース)

生ブルーベリー……60g
砂糖……6g
レモン汁……小さじ1(5ml)

下準備

- クリームチーズは幅1cmくらいに切って室温戻しておきます。
(戻し忘れ、時間がない場合は電子レンジ500Wで10～15秒温める)
- Aの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)
- Cの生ブルーベリーは洗ってざるにあげて水を切っておきます。

作 り 方

- ① **生地作り** ボウルに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。
→アドバイス
- ② ①に砂糖、レモン汁、マーマレードを加えて混ぜます。
- ③ ふやかしておいたAを電子レンジで温め、②に加え混ぜます。
- 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ます。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。
→アドバイス
- ⑤ ③に④を2回に分けて加え、ゴムべらか泡立て棒で混ぜます。
→アドバイス
- ⑥ **型入れ** ⑤をプリン型にレードル等に入れ、表面が平らになるよう容器を揺らし、冷蔵庫で2～3時間冷やし固めます。
- ⑦ Cの材料でブルーベリーソースを作ります。生ブルーベリーと砂糖を鍋に入れて火にかけ、ゴムべら等で鍋の底面に焦げ付かないように混ぜます。
- ⑧ 生ブルーベリーが潰れて液体が多くなったら火を止めレモン汁を加えて混ぜてから粗熱をとります。
- ⑨ ⑧を冷え固まった⑥の表面に流し入れます。

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。
- 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。
- メレンゲを加えてからは塊が消えるくらい混ぜれば結構です。混ぜすぎると食感が悪くなります。