


トマトのレアチーズケーキ




3歳以上
向き

1個あたりの栄養価

カロリー：55kcal 塩分：0.1g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。

：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が目標とされています。

One point

レアチーズケーキにトマトを混ぜ込みました。子どもでも食べやすい味になっています。特に苦手な子については種の部分を取り除き、粗く刻むのではなく、ミキサーにかけ、ピューレ状にするとさらに食べやすくなります。

材料(約8個分)

トマト	1個	レモン汁	大さじ1/3
クリームチーズ	70g	粉ゼラチン	2g
ヨーグルト	15g		
生クリーム	15g		
グラニュー糖	20g		

つくり方

1. トマトは皮をむいて粗く刻み、グラニュー糖とレモン汁を加えて一晩おく。



2. クリームチーズは室温に戻し、ゼラチンは水を加え電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱して溶かしておく。



3. クリームチーズを泡だて器で混ぜ、クリーム状にし、ヨーグルト、生クリーム、トマトを加え、その都度混ぜる。ゼラチンを加え、さらに混ぜ合わせ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。

