

新しい食べ方発見!

豆腐



# 豆腐レアチーズデザート



※写真はイメージです。

## 材料(カップ5個分)

- ・絹豆腐.....200g
- ・クリームチーズ.....200g
- ・プレーンヨーグルト.....100g
- ・砂糖.....50g
- ・レモン汁.....大さじ2
- A [・ゼラチン.....10g
- ・水.....大さじ2
- ・ミント.....お好みで

## 作り方

- ① クリームチーズを常温に戻し、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ② ①に絹豆腐・プレーンヨーグルトを加え、混ぜ合わせる。  
滑らかになったらレモン汁を加えて混ぜる。
- ③ 耐熱皿にAを入れ、電子レンジ(600W)で20秒加熱する。  
粗熱がとれたら②に加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③をデザートカップ等に注ぎ、冷蔵庫に入れ、1時間冷やす。  
お好みでミントを添えて完成。



生クリームの代わりに絹豆腐とヨーグルトを使うことで、カロリーがおさえられます!