

豆腐のレアチーズケーキ



- 1人当たり
エネルギー 156kcal
食塩相当量 0.2g

材料（4人分）	
絹ごし豆腐	100g
クリームチーズ	100g
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
砂糖	40g
レモン汁	小さじ2
牛乳	120ml

★ 作り方 ★

- ①豆腐は茹でておきます。
- ②粉ゼラチンは水でふやかしておきます。
- ③ボールに室温に戻したクリームチーズを入れ、泡だて器で混ぜ、砂糖を少しずつ加えます。豆腐は小さくちぎって加え、混ぜます。
- ④牛乳を温め、ふやかしたゼラチンを入れてよく溶かします。
- ⑤③に④を少しずつ加えてよく混ぜ合わせ、レモン汁を加え更によく混ぜ、裏ごします。
- ⑥容器に盛り、冷蔵庫で冷やし固め、お好みでホイップクリームをのせて出来上がり。

豆腐アイス



- 1人当たり
エネルギー 64kcal
食塩相当量 0g

材料（6人分）	
木綿豆腐	400g
砂糖	大さじ3
バニラエッセンス	少々

★ 作り方 ★

- ①木綿豆腐は水切りし、フードプロセッサに3分位かけ滑らかにし、バニラエッセンスを加えて混ぜ合わせ、冷凍庫で1時間位冷やし固めます。