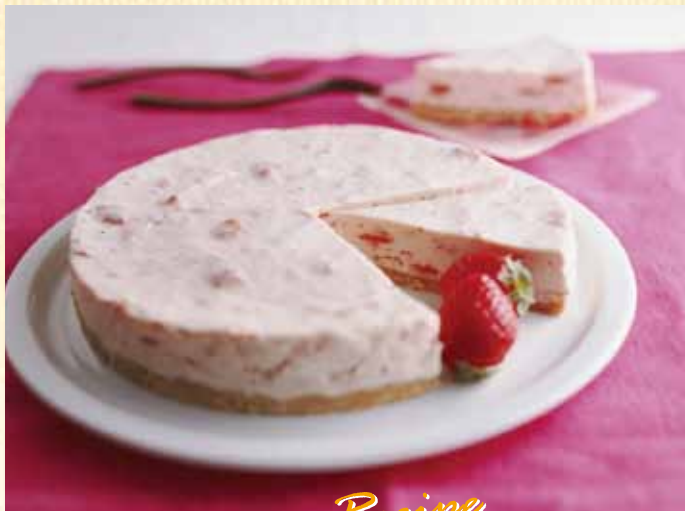




ビタミンC満点・低カロリー 春の人気フルーツ いちご



Cooking Recipe

酸味のきいた
爽やかなケーキ

いちごのレアチーズケーキ

春になるといちご狩りやいちごフェアなどがあちこちで開催され、子どもから大人までトリコになってしまう「いちご」。ビタミンCの含有量はフルーツの中でもトップクラスで、5～8粒食べると1日の必要摂取量をクリアできると言われています。また、いちごには虫歯予防で知られるキシリトールという甘味料が含まれ、甘いのにカロリーはかなり低めなのでダイエット中でも安心です。他にも、食物繊維や目の働きを助けるアントシアニンなど、美容と健康に効果的な成分がたっぷり。

今年の春はいちご狩りに出かけて、もぎたて果実をその場でパクリといただきましょう！

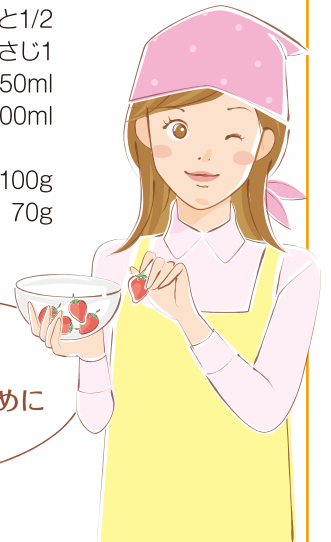
〈作り方〉

- 1 <準備>ゼラチンは分量の水にふり入れ、15分以上おきます。その後湯せんにかけて完全に溶かします。クリームチーズは室温におくか、電子レンジで約50秒(500W)加熱して柔らかくします(指で押してへこむくらい)。バターは湯せんにかけて溶かします。
- 2 ビスケットを厚手のポリ袋に入れ、めん棒などで袋の上からたたいて細かく砕きボールに入れます。溶かしたバターを熱いうちに加えます。すると全体がしっとりした感じになります。
- 3 型に入れて広げ、ラップをあてながら手でしっかり押さえます。ラップをふんわりかけ、冷蔵庫で冷やし固めます。
- 4 大きめのボールにクリームチーズを入れ、泡立器でクリーム状にします。いちごジャムを3回に分けて加え、そのつどよく混ぜます。
- 5 レモン汁、ゼラチン、生クリームを順に加え、よく混ぜます。
- 6 3のラップをはずし、5を型に流し入れます。表面をならしてラップをふんわりかけ、冷蔵庫で約1時間冷やし固めます。固まったら型からゆっくりとはずします(型からはずすときは、蒸しタオルなどで型を包んで温めるとはずしやすくなります)。

調理時間	1ホール分
約30～60分	約696kcal

材料【1ホール分】

クリームチーズ	250g
いちごジャム	160g
レモン汁	大さじ1と1/2
ゼラチン	大さじ1
水	50ml
生クリーム	100ml
＜ケーキの台＞	
ビスケット(市販)	100g
バター	70g



ヘタを取って洗うと
水っぽくなるので×
ビタミンの流出を防ぐために
直前に洗いましょう。