



チーズゼリー

<材料・・・おとな4人分>

オレンジジュース・・・120cc
クリームチーズ・・・・・・・・40g
ゼラチン・・・・・・・・・・5g
水・・・・・・・・・・大さじ1と1/2
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
生クリーム（液体）・・・大さじ4
ブルーベリージャム・・・・・・20g

<作り方>

- ① オレンジジュースとクリームチーズを常温にしておく。
- ② ゼラチンは水でふやかした後、湯せんで溶かす。（レンジで600W40秒かけても良い。）
- ③ ボウルにクリームチーズを入れ、なめらかにし、砂糖を入れ混ぜる。
- ④ 生クリーム、オレンジジュースを少量ずつ加え、分離しないようによくかき混ぜる。
- ⑤ ゼラチンを入れて混ぜ合わせる。
- ⑥ 型に入れて冷蔵庫で冷やす。
- ⑦ 固まったらジャムをのせる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	140 kcal
たんぱく質	3.0 g
脂質	9.6 g
塩分	0.2 g

粉寒天で作る場合は2g、煮溶かす際はオレンジジュースを使って沸騰させてください。

