

Q (レシピ)ギルトフリーなレアチーズケーキ

A



「筋肉は裏切らない！」でお馴染みの谷本道哉さんのギルトフリーなレアチーズケーキのレシピを、番組オリジナルにアレンジ。筋肉が喜ぶケーキに挑戦してみてください！

材料

レアチーズケーキ

- ・ カッテージチーズ(※裏ごしタイプ(無ければ裏ごししておく)): 165g
- ・ マスカルポネチーズ: 165g
- ・ 無脂肪ヨーグルト: 240g
- ・ ステビア: 30g
- ・ 塩: 1g
- ・ レモンの表皮(※レモンは国産を使用): 1/2個分
- ・ レモン果汁: 30ml
- ・ 板ゼラチン: 12g
- ・ お湯: 80ml
- ・ バニラエッセンス: 少々
- ・ はちみつ: 30g

キウイソース

- ・ キウイ: 1個
- ・ はちみつ: 適量

作り方

1. 約310mlの型 約2個分

準備

1. ゼラチンを冷水でふやかし、80ccのお湯を入れて溶かしておく。

レアチーズをつくる

1. カッテージチーズ、マスカルポーネ、無脂肪ヨーグルト、ステビア、塩、レモンの表皮、レモン汁、バニラエッセンス、はちみつをカップに入れる。
2. ハンドブレンダーで滑らかになるまで混ぜる。
3. 2にゼラチン液を加え混ぜる。
4. 型に流し入れ、冷蔵庫で一晩(8時間程度)冷やす。

キウイソースをつくる

1. キウイは皮をむき適当な大きさにカットし、ハンドブレンダーでピューレ状にする。
2. 甘さが足りなければはちみつを加え甘さを調整する。

仕上げ

1. お湯で温めて型から出し、キウイソースをかける。

食べごろと保存方法

1. 食べごろ:8時間以上冷やしてから食べる。(ゼラチンがしっかりと効いた状態)保存期間:冷蔵庫で3日以内にお召し上がりください。キウイソースは、作りたてがおいしく召し上がれます。時間がたつと変色します。

監修

・ 杉本 都香咲