

低カロリーレシピ

ヨーグルトアイスチーズケーキ



栄養成分(1人分)

カロリー	105kcal
たんぱく質	3.2g
脂質	5.8g
炭水化物	10.0g
塩分	0.1g

【材料(12cmのパウンド型 3人前)】

クリームチーズ	50g
プロテインヨーグルト (加糖入り)	70g
グラニュー糖	10g
豆乳	25ml
冷凍ベリーミックス	50g

【作り方】



① クリームチーズを練って
軟らかくする



② プロテインヨーグルトと
グラニュー糖、豆乳を
加えて混ぜる。



③ 均一になるように泡立て器で
しっかり混ぜる。



④ 冷凍ベリーミックスを加える。



⑤ クッキングシートを敷いた
パウンド型に生地を入れ、
冷凍庫で半日凍らせる。



⑥ クッキングシートをはがし、
6等分に切り分ける。



⑦ 冷凍ベリーミックスを添えて、
出来上がり！



⑧ フルーツミックス缶などで
アレンジを加えても美味しく
仕上がります。

プロテインヨーグルトを使うことで、普通のアイスクリームよりカロリーと糖質を抑えることができます。

ベリーミックスに含まれるラズベリーの香り成分であるラズベリーケトンには脂肪分解を促進してくれる効果があり、ダイエットにも効果的です！



※城山病院のホームページまたはYou Tubeで
このレシピの動画がご覧になれます！
チャンネル登録、高評価、コメントお待ちしております！

