



食欲不振がある方へ

かぼちゃは高エネルギーの野菜で抗酸化作用や免疫機能を強める効果のあるβ-カロテンやビタミンCが豊富です。
粘膜を丈夫にする作用があるので、風邪予防にもなります。



かぼちゃのレアチーズケーキ

〔1人前〕

310kcal

たんぱく質 5.2g

塩分 0.7g



【材料】（2人分）

クッキー	3枚
バター	10g
クリームチーズ	54g
無糖ヨーグルト	50g
マシュマロ	40g
冷凍かぼちゃ	50g

【作り方】 ※電子レンジ加熱は600W・耐熱食器を使用

- ① クッキーをポリ袋に入れて砕き、溶かしたバター（レンジで15秒）を加え、全体になじませ、器に入れて敷き詰める。
- ② クリームチーズを加熱し（レンジで15秒）、ゴムベラで滑らかにし、ヨーグルトを加え、よく混ぜる。
- ③ マシュマロを加熱する（レンジで20秒）。かぼちゃを加熱し（ラップをしてレンジで60秒）、細かく潰す。
- ④ ②に③を加えてよく混ぜ、①の器に流し入れ、冷蔵庫で4時間以上冷やしてかためる。



※かぼちゃを冷凍マンゴー・ブルーベリーに
チェンジ!!

さらに簡単！レアチーズケーキ♪