

人参嫌いでも食べられる野菜スイーツ カロリーダウンの秘密は人参です。

人参チーズケーキ



【1人分の野菜量】約20g



【1人分の栄養価】

エネルギー	188Kcal
脂質	12.0g
塩分	0.3g

材 料 (9人分)

にんじん	200g
砂糖	50g
レモン汁	大さじ1
クリームチーズ	200g
プレーンヨーグルト	150g
粉ゼラチン	5g
水	50ml
ビスケット	80g
バター	35g

作り方

- ① 器に粉ゼラチンと水を混ぜ合わせる。
- ② ボウルにクリームチーズを入れ、室温にもどしておく。
- ③ ビスケットはビニール袋に入れ麺棒で細かくくだき、室温に戻したバターを加え混ぜて型に敷きつめる。
- ④ にんじんは薄切りにして鍋に入れ、ヒタヒタの水を加えて柔らかくなるまでゆでる。ミキサーににんじんとゆで汁50mlを入れ、滑らかにする。
- ⑤ 鍋に④のにんじんと砂糖を入れ、中火にかけてドロットするまで煮詰める。火を止めてレモン汁を加える。
- ⑥ ②のクリームチーズを泡立器ですり混ぜて滑らかにしたらヨーグルトを加えて混ぜる。
- ⑦ ①を電子レンジに約30秒かけてゼラチンを溶かして⑥に加え混ぜる。
- ⑧ ③に⑦を流して冷蔵庫に入れ冷やし固めて、型から出して切り分ける。

▼料理のポイント

ゼラチンは使い方に注意が必要です。

ゼラチンは水でふやかしますが、水の中にゼラチンを振り入れましょう。ゼラチンに水をかけるとムラになってしまいます。

またゼラチンはたんぱく質のため、加熱しすぎるとたんぱく質が変質して固まりにくくなります。

ゼラチンは常温では固まりません。冷蔵庫で数時間冷やし固めましょう。

▼人参の栄養

カロテンが豊富です。

カロテンは抗酸化作用があり動脈硬化を予防します。また体内でビタミンAに変わり、粘膜や皮膚の健康を維持します。