



ブルーベリーフロマージュ

[ブルーベリー]

アントシアニンは、眼精疲労の回復や視力の改善に対し高い即効性があると報告されている。1日10粒程度を目安に食べると良い。

[チーズ]

質の良い睡眠をとるために欠かせないトリプトファンが多く含まれている。

【作り方】

1. カッテージチーズ、ヨーグルトは常温に戻しておく。
水に粉ゼラチンを振り入れ、ふやかしておく。
2. ブルーベリー・砂糖・レモン汁を合せて弱火にかける。砂糖が溶けて軽く沸騰すれば火を止めて、冷ましておく。
3. 土台をつくる。玄米フレークを細かく砕き、溶かしバターを加えて混ぜる。
しっかりと押さえつけながら型に敷き詰め、冷蔵庫で冷やしておく。
4. カッテージチーズ・ヨーグルト・レモン汁を混ぜ合わせる。さらに、砂糖を加えて7分立てにした生クリームと、溶かしたゼラチン※を加えて混ぜる。
※湯煎または電子レンジで溶かす
5. 「2.」のブルーベリーを加え、さっくりと混ぜたら
「3.」の型に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

【材料】

カッテージチーズ	200g
※裏ごしタイプ	
ヨーグルト	100g
レモン汁	大さじ1
生クリーム	100cc
砂糖	15g
粉ゼラチン	10g
水	50cc
ブルーベリー	100g
砂糖	15g
レモン汁	小さじ1
玄米フレーク	50g
バター	10g

低脂肪なカッテージチーズと
ヨーグルトを使って、
カロリーを大幅にカット！