

今月のいただきます!!



水切りヨーグルトと『真紅の美鈴』を使ったヘルシーレアチーズケーキ

大網山辺支所管内

高橋 ひとみさん(38)

大網白里市生まれのイチゴ
(NPO法人ジョブファームで作った)
『真紅の美鈴』を使いました。



材料(直径15cmのケーキ1個分)

- プレーンヨーグルト 450g
(水切り後は210g)
- 砂糖 70g
- 生クリーム 200ml
- 粉ゼラチン 6g
- 水 45ml
- レモン汁 小さじ2
- ビスケット 65g
- バター(マーガリンでも可) 60g
- 〈トップの苺ゼリー〉
- ★イチゴ 1パック
- ★イチゴジャム 大さじ3
- ★水 70ml
- ★粉ゼラチン 5g
- ★グラニュー糖 大さじ3

作り方

- ボウルの上にザルを重ねてキッチンペーパーを敷き、ヨーグルトを入れてラップをし、一晩置く(室温が高い場合は冷蔵庫へ)。
 - ①、砂糖をボウルに入れて泡立て器でよく混ぜたら、生クリームを5~6回に分けて入れ、なめらかなクリーム状になるまで手早く混ぜる。
 - 粉ゼラチン、水を耐熱容器に入れて、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。
 - ②にレモン汁、③を加えて混ぜる。
 - ビニール袋を2枚重ね、その中にビスケットを入れ、麺棒で細くなるまで砕く。
 - 耐熱容器にバターを入れ、電子レンジ(600W)で30~40秒加熱してバターを溶かし、⑤の袋の中に入れ、手でよく揉み込む。
 - 15センチの底の抜けるケーキ型にラップを敷き、⑥を入れて平らになるように敷き詰める。
 - ⑦に④を流し込み、スプーン等で平らにし、冷蔵庫に入れて、2時間冷やす。
 - イチゴは軽く水洗いをしてヘタを取り、縦半分にする。
 - ⑧の上に⑨を並べる。
 - 鍋に★の材料を入れて弱火にかけ、ゼラチンを溶かす。
 - ⑪を火から下ろし、茶漉しで漉す。
 - ⑪の粗熱をとってから⑫を流し込み、冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり。
- ★ グラスに流し込んで固めるのもおすすめ。