

# チーズケーキ カモミールティー

今日のおやつ

カモミールティーの効能  
リラックス効果  
むくみ解消

## チーズケーキの作り方

【材料5個分】 5人分

・プレーンヨーグルト	3/4カップ (150g)	・マーマレード	大3 (45g)
・ゼラチン	小さじ1 (5g)	・お湯	大2 (30g)
・お湯	大さじ3 (45g)		
・牛乳	1/2カップ (100g)		
・砂糖	大さじ2 (30g)		
・クリームチーズ	100g		
・レモン汁	大さじ1 (15g)		

## 【作り方】

- ① プレーンヨーグルトは30分ほど水切りをしておく。
- ② ゼラチンをお湯でふやかしておく。
- ③ ②と牛乳、砂糖を鍋に入れ温め、ゼラチンが溶けたら火からおろし、粗熱をとる。
- ④ ①③とクリームチーズ、レモン汁を混ぜる。型に流し入れ30分ほど冷やし固める。
- ⑤ マーマレードとお湯をなめらかなになるまで混ぜ合わせソースをつくる。
- ⑥ 出来上がったチーズケーキに⑤をかける。



162kcal (1人分あたり)

## Point

- 牛乳やチーズ、ヨーグルトなどの乳製品はカルシウムが豊富に含まれており、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高い食材です。
- また、ヨーグルトには整腸作用や免疫力アップに効果的な乳酸菌が豊富です。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。