

水切りヨーグルトでレアチーズケーキ風 リッチヨーグルト

材料（4人分）

- ヨーグルト…450g（1パック）
- 牛乳…250cc
- 低カロリー甘味料…20g
- ゼラチン…7g
- レモン汁…10g（小さじ2）
- 低カロリージャム…30g



1個分

エネルギー
128kcal

食塩
0.9g

作り方

- ①ボウルの上にさらに大きいザルをのせ、キッチンペーパーを敷く。その上にヨーグルトを乗せラップをかけて冷蔵庫で置く。（一晩（8時間）置くと、濃厚な水切りヨーグルトができる）
- ②牛乳とパルスイートを鍋に入れふつつつして来るまで温めて火からおろし、ゼラチンを入れ溶かす。
- ③②を少しずつ水切りヨーグルトに混ぜ、混ぜたらレモン汁を入れる。器に流し入れ冷蔵庫で1時間程冷やす。好みにジャムをのせる。