

所要
時間15分
(前日準備除く)レアチーズ風
レモンのパフェ

・POINT・

レモンの断面が「映える」パフェで、しっかりと水切りすることで濃厚なレアチーズ風パフェができます! ビタミンカラーの涼やか&華やかなビジュアルを目で見ても楽しめることはもちろん「レアチーズ仕立て 水切り豆乳ヨーグルト風」、フレーク、ゼリーのいろいろな食感が楽しめるグラスデザートです。

栄養価(1人分)

エネルギー	: 338kcal	たんぱく質	: 10.9g
脂質	: 5.2g	炭水化物	: 72.7g
食物繊維	: 10.2g	食塩	: 0.6g

※水切りした水分の栄養価は考慮していません。

【材料・分量(1人分)】

レアチーズ仕立て 水切り豆乳ヨーグルト風
-----P3の1/2量
ナタデココ-----50g
フルーツ缶詰-----1/2個
玄米フレーク(お好みのシリアル)---10g
【A】レモンゼリー
水-----87.5g
レモン汁-----12.5g
ゼラチン-----2g

【飾り】

レモンスライス-----1~3枚
※はちみつを使用しておりますので、1歳未満の乳児には与えないで下さい。

【作り方】

- 1 (※前日に準備)p3の作り方を参考に「レアチーズ仕立て 水切り豆乳ヨーグルト風」をつくる。
- 2 (※前日に準備)【A】の水、レモン汁を小鍋に入れてあたため、煮立ったらゼラチンを加えよくかき混ぜる。保存容器などに流し入れ、冷蔵庫で冷やし固め、レモンゼリーをつくっておく。
- 3 ナタデココ、フルーツ缶詰の具材をカップの底に入れ、レモンスライスをカップの側面に並べる。
- 4 2のレモンゼリーをスプーンなどで軽くほぐしながら入れる。
- 5 玄米フレークなどお好みのシリアルを入れて、1のレアチーズ風水切り豆乳ヨーグルトをのせて盛りつける。