

★野菜を食べやすくするメニュー★

パプリカのレアチーズケーキ

(子ども1人分) エネルギー111kcal 食塩相当量0.2g



パプリカは加熱することで食べやすくなります。ミキサーで全ての材料を混ぜるので、手軽に作ることができます。

【材料】 (子ども4人分)
 パプリカ(赤) 1/3個(50g)
 クリームチーズ 100g
 プレーンヨーグルト 60g
 砂糖 大さじ1弱(8g)
 レモン汁 小さじ1(5g)

【材料】 (子ども4人分)
 粉ゼラチン 2g
 水 小さじ1(5ml)
 牛乳 小さじ2(10ml)

お好みで調整してください！

<作り方>

- ① パプリカを約2cm角に切り、耐熱容器に入れ電子レンジ600Wで約3分加熱する。
- ② 粉ゼラチンを水に振り入れて混ぜて、ふやかす。
- ③ 牛乳を電子レンジ600Wで約10秒加熱する(沸騰させないように気を付ける)。
- ④ ③に②を入れて混ぜておく。
- ⑤ ミキサーにパプリカ、ヨーグルト、砂糖、④を入れて混ぜる。(滑らかになるようにミキサーの内側についているパプリカを下に落とし、繰り返しミキサーで混ぜる。)
- ⑥ 滑らかになったら、レモン汁、クリームチーズも⑤に入れて混ぜる。
- ⑦ 器に流し入れたら、容器を少し持ち上げ下に落とし空気抜きをする。
- ⑧ 冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。

レシピの分量はおおよそ子ども2人分が大人1人分に相当します。
 食材の大きさ、長さはお子さんの成長にあわせて加減してください。