



簡単！おいしい！

アボカドバナナレアチーズ

【材料】 3個分 (250mlの容器)

- アボカド 1個(約120g)
- バナナ 1本(約75g)
- クリームチーズ 80g
- プレーンヨーグルト 80g
- レモン汁 大さじ1(15g)
- さとう 30g
- ビスケット 30g
- 無塩バター 15g
- 粉ゼラチン 7g
- お湯 大さじ2(30g)

A



調理時間 **20分** 食塩相当量 0.3g カロリー 319kcal

※冷やし固める時間を除く

栄養価 (1個分あたり)

たんぱく質	6.4g	食物繊維	2.7g
脂質	19.8g	カリウム	411mg
炭水化物	26.9g	ビタミンE	3.0mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①クリームチーズは常温に戻しておく。
- ②ビスケットを袋に入れて細かく砕く。バターを耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで30秒(600W)加熱する。溶かしたバターと砕いたビスケットを混ぜ合わせ、容器の底に敷き詰め、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
- ③すじを取ったバナナとアボカドを一口大に切り、①のクリームチーズとAを加えてミキサーにかけ、滑らかにする。
- ④お湯に粉ゼラチンを振り入れてふやかし、③を大さじ2杯くらい加えてよく混ぜ、残りの生地に合わせて混ぜる。
- ⑤④を②の容器に流し込み、固まるまで1時間半ほど冷蔵庫で冷やせば出来上がり。

このレシピのポイント

アボカドとバナナを使ったさっぱりとした甘さのチーズケーキのレシピです。ミキサーを使うので簡単に作ることができます。バナナの熟し具合を見てさとうの量を調節してください。

アボカドはカリウムや食物繊維、ビタミンEなどさまざまな栄養素を含んでおり、スーパーフードとも呼ばれています。またアボカドに含まれる不飽和脂肪酸には、コレステロール値を下げる機能があると言われてい

サワラ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科