



令和1年度
綾東こども園



ブルーベリー

ブルーベリーは…

- ・ **ガンにも有効** アントシアニンはポリフェノールの一種で、ガンや様々な生活習慣病の原因にもなっている活性酸素を抑制する効果があります。
- ・ **ビタミンE** 抗酸化作用があり体内の活性酸素を減らし老化を防ぎます。
- ・ **ブルーベリーが骨粗しょう症予防** ブルーベリーなどに含まれる色素（アントシアニン）に骨粗しょう症の予防効果があるそうです。

ブルーベリーレアチーズケーキ（約4個分）

材料(4人分) *ブルーベリー 100g、砂糖50g、レモン汁 小さじ2
(*ブルーベリージャムで代用できます)

クリームチーズ 200g、生クリーム 200ml、クラッカー 60g
ゼラチン 5g、水 大匙2



1. 耐熱容器にブルーベリー、砂糖、レモン汁を入れ、電子レンジで1分加熱し、よく混ぜて砂糖を溶かす。(ブルーベリージャムを使う場合は省略して下さい)
2. 水にゼラチンでふやかす。電子レンジ600wで20秒加熱しよく混ぜて溶かす。
3. クリームチーズを混ぜて滑らかにしたら生クリームと混ぜる。(クリームチーズが固ければ電子レンジで加熱し柔らかくしてから混ぜると良い)
4. クラッカーを砕いてカップに敷き詰め、③を均等に流し入れ冷蔵庫に入れ冷やし固める。
5. お好みでホイップクリーム、ブルーベリーなどをトッピングしてみてください(^)v



コツ・ポイント

1. クリームチーズはあらかじめ常温に戻しておいた方が時短に！
2. クラッカーは甘さが控えめなのがオススメ
3. ゼラチンの量の加減で柔らかさが決まります！
でも、減らしすぎると固まらないので気を付けて下さい(°Д°)

