

レンジで作る レアチーズケーキ

(1 人分 160kcal)

材料 (1 人分)	分量
クリームチーズ	20 g
牛乳	大さじ2
マシュマロ	4 個 (約 15g)

(1～2 歳児は半量がおすすめ)

* 電子レンジの加熱時間は 500W を基準にした場合の目安です。様子を見ながら調整してください

* マシュマロが大きく膨れあふれる可能性があるので、少し深めの耐熱カップを使用してください



レンジで簡単に一人分が作れるレアチーズケーキです
乳製品でカルシウムがしっかりとれます

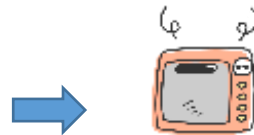
少し深めの耐熱カップ
にクリームチーズと
牛乳を入れる



電子レンジで約 30 秒
加熱する



よく混ぜてマシュマロを入れる



電子レンジで約 30 秒
加熱する



取り出してよく混ぜる。



少し冷めたら冷蔵庫で
数時間冷やす



お好みでイチゴジャム
をのせる

寒川町子育て支援課 R2