

おうちで、かんたん！ 美味しいおやつを作ってみよう♪

おすすめのおやつ

チーズ

を使ったおやつ



パパッとクリームチーズケーキ

材料 6人分

1人分：70kcal

- ・クリームチーズ・・・100g
- ・みかん缶・・・・・・・・50g
- ・砂糖・・・・・・・・8g
- ・プレーンヨーグルト・大さじ1・1/2

★厚手のビニール袋

作り方

- ① クリームチーズ、砂糖、ヨーグルトをビニール袋に入れてよくもむ。
- ② チーズのかたまりがなくなったら、袋の先を切り、皿に絞り出す。
- ③ みかんをかざりつける。

～栄養士からのおすすめポイント～

砂糖控えめですが、さっぱりとした甘みで美味しいですよ。袋に入れてもむだけなので、簡単に手早く作れます。お子さんと一緒にチャレンジしてみましょう。

クラッカーにのせて食べるのもおすすめです♪

