

キウイのレアチーズクリーム添え ～クリームチーズとヨーグルトでさっぱり～



1人分 74kcal たんぱく質 1.8g
脂質 3.1g 塩分 0.1g

材 料（4人分）

キウイ	2個
（バナナ、グレープフルーツなどお好みのフルーツで）	
ヨーグルト	80g
クリームチーズ	30g
砂糖	大さじ1（9g）
ミントの葉	少量

作り方

- 1 ヨーグルトは使う1時間前に水切りをしておく。（※）キウイは皮をむき、縦半分にし、1センチ幅に切る。
- 2 ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、練り混ぜる。①の水切りしたヨーグルトを少しずつ加え、よく混ぜ、食べる直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 3 ①のキウイに②のレアチーズクリームをかけ、ミントを飾る。

※ヨーグルトの水切り

ボウルにざるをのせてキッチンペーパーをしき、ヨーグルトを広げるようにのせる。半分程度の量になるまで水切りをすると良い。