

目黒やすだ内科クリニック監修 低糖質レシピ プチアーモンドチーズケーキ

材料3つ、工程3つの簡単レシピ！ぜひお試しください(*^-^*)

準備時間

0
分

調理時間

65
分

分量

3
個分



材料（3個分）

クリームチーズ 55g
ラカント 小1
アーモンドダイス 大1/3

作り方

- 1、クリームチーズは常温に戻す
- 2、ラカントとアーモンド（飾り用に少し残す）をいれて混ぜる
- 3、ラップの上で丸くして、飾りのアーモンドをのせて、ラップで包み冷蔵庫で1時間冷やす

栄養成分表（1人前あたりの含有量）



208
カロリー

糖質

1.9 g

アーモンドではなく、くるみなどお好きな種実でも

間食にぜひご活用ください☆