

混ぜて冷やすだけ！簡単カップ式レアチーズケーキ♪

- ☆材料
- クリームチーズ(トッパバリュ) 200g
 - 砂糖 70g
 - レモン汁(ポッカレモン) 大さじ3
 - 生クリーム(植物性) 200cc(1パック)
 - 粉ゼラチン 小さじ1
 - 水 50cc
 - a*ビスケット(CHOICE) 12枚
 - a*溶かし無塩バター 50g

☆作り方

1. a*のCHOICEビスケットを袋のまま麺棒で細かく砕く(出来るだけ細かく)。
2. 1にa*溶かしバター(バターは湯せんする)を加えてよく混ぜカップの底にスプーンで入れて押し固める。
3. クリームチーズは室温に戻してなめらか上になるまで木ベラで混ぜる(固まりが残らないように)。
4. 3に砂糖を加えて、砂糖が完全に溶けるまで混ぜる。
5. 粉ゼラチンをお湯(50cc)で溶かす。
6. 4を混ぜながら、5を少しずつ加えて、生クリーム、レモン汁の順に加えて混ぜる。
7. レモン汁を入れてからは時間との勝負！！なるべく手早くカップに流し込み、冷凍庫で45分冷やす)
*20分経っても固さは大丈夫(気温28℃)



ヨガスタジオ Rira Yoga

住所：岩手県奥州市水沢区東大通り 1-1-5 「くすりのオーパ」2F
(東北本線水沢駅より徒歩2分 国道4号線より車で1分)

お問合せ： 0197-24-5439

ヨガ講師：小野寺 顕輝依 (おのでら あきえ)

奥州市水沢区出身

ヴィヴェーカナンダ ヨーガ研究財団認定のヨガインストラクターマーク・シユネイマ氏のもとで「アヌサラヨガ イマージョンコース」「アヌサラヨガ」を中心に様々なワークショップでヨガを学ぶ

2010年1月よりヨガスタジオ「Rira Yoga」主催

ヨガ教室時間：10:30～ 75分
14:30～ 75分
18:30～ 75分

※ ゆるヨガ、ビギナーヨガ、リンパヨガ・・・等のコース有ります。
時間割やお休みについては、下記HPでご確認をお願いします。

<http://ww82.tiki.ne.jp/~rira-ohpa/page028.html>



チケット	継続割引料金 (有効期限内に次回チケット購入の方に適用)	料金	期限
フリーパス	5,000円	5,500円	1ヶ月
WELCOME(4回)	※初回のみ購入可	3,000円	1ヵ月半
6回券	5,000円	5,500円	4ヶ月
12回券	9,300円	9,800円	8ヶ月
1レッスン		1,000円	

フリーパスの有効期限はお買上げ日から一ヶ月です。
例)1月15日に入会いただいた場合、2月14日まで有効です。

※初回体験レッスン時にチケット購入の方は1レッスン無料

体験レッスンについて：

体験レッスン料は 1,000 円になりますが、その際に回数券またはフリーパスをお求め頂いた場合、体験料の 1,000 円は無料になります。

地図：

