

【芝麻鮮奶酪】

- 材料(1人份): 全脂鮮奶 100 公克、吉利丁粉 5 公克、黑芝麻 20 公克、黑糖 10 公克。
- 作法：
 1. 鮮奶加黑糖用中火煮至糖融化。
 2. 吉利丁粉先用部份鮮奶泡軟，加入至鮮奶中，慢慢攪動使吉利丁完全溶化。
 3. 趁熱將奶酪倒入模型中，等冷卻後，放入冰箱冷藏。



名稱 標示	熱量 (大卡)	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	鈉 (毫克)	鈣 (毫克)
芝麻鮮奶酪	218	6	15	18	55	396

※ 食譜製作：仁愛院區 許美娥、陳寶珠廚師。