

♡ 作ってみませんか? ♡

米粉の濃厚チーズケーキ

<材料> 給食の10人分 (ご家庭なら5人分くらい)
ホールケーキ型18cm

- クリームチーズ 200g (1箱)
- 三温糖 90g (カップ1弱)
- 米粉 27g (大さじ4弱)
- 豆乳 80g (カップ半分弱)
- 生クリーム 90ml (カップ半分)

※いちご・粉糖などトッピング
※クッキングシート または紙カップ

<作り方>

- ①クリームチーズは室温において柔らかくしておきます。小さく切っておくのもよいです。オーブンは、予熱170度にしておきます。
- ②大きめのボウルにクリームチーズ⇒三温糖⇒米粉⇒豆乳⇒生クリームの順で入れ、ハンドミキサーなどでよく混ぜます。
- ③クッキングシートを敷いた鉄板に②をのべし、オーブンで焼きます。(機種によって違いますが、170度~200度で40分~45分程度) ※機種によってはこの時間で焼けない場合もあります。表面が焦げないように調整してください。
- ④串を刺してもくっつかなくなったら焼きあがりです。冷えたら等分に切ります。焼いた後に十分冷やせる時間がない場合にはカップに入れて焼くのがおすすめです。今回給食はその時間が確保できなかったので紙カップに流して焼きました。(180度で20分)
- ④冷えたら、4分の1に切ったいちごをのせ、粉砂糖をふります。

クリームチーズをたっぷり使った「バイクドチーズケーキ」です。米粉で作ったので小麦粉が食べられない人も安心です。卵を使わずに豆乳にしたので、卵除去の生徒でも食べられます。(卵がよい場合は豆乳を卵にかえても大丈夫です。) クリームチーズ1個で作れる量になっています。それが給食では10人分です。「しっとりして美味しい!」と大人気でした。



【型の場合】



【カップの場合】



栄養価 (1人分)

1杯分	153kcal
たんぱく質	2.3g
脂肪	10.9g
カルシウム	22mg
鉄分	0.1mg
食物繊維	0g
マグネシウム	4mg
亜鉛	0.1mg
塩分	0.1g
糖分	9g