

# Baked Cheese Cake

\*Fellow Food Health Care

# 低糖質！

# ベイクドチーズケーキ

3月号

No.2

しっとり美味しいチーズケーキです

作成時間.....40分

■2個分(3号型)

カロリー.....783kcal

塩分.....1.6g

糖質.....5.2g

■材料 2個分(3号型)

クリームチーズ.....200g

卵.....1個

ラカント.....30g

レモン汁.....小さじ1

■作り方

- 1 クリームチーズをボールに入れて、500Wのレンジで1分温め、柔らかくする
- 2 “1”のボールに、ラカント・卵・レモン汁を入れて、ラカントが溶けるまでよく混ぜる
- 3 型に流し入れ、予熱はせずに、180度で30分~35分焼く
- 4 焼けたら粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす

■管理栄養士のワンポイント栄養学

クリームチーズは、生クリームと牛乳を合わせた軟質なチーズです。他のチーズに比べて塩分は少なく、脂質は多めですが、タンパク質が豊富でカルシウム、メチオニンやビタミンA、ビタミンB2が豊富に含まれています。カルシウムは骨粗鬆症の予防に効果があり、メチオニンは肝臓の働きを助けてくれます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生

■シェフからのワンポイントアドバイス

手順1の時、クリームチーズを温め過ぎないように注意してください。初めはゴムベラで練って、クリーム状にしてから他の材料を入れて下さい。手順2では、ホイッパーで混ぜると均一になり、なめらかな生地が出来ます。焼き上がった後は、冷蔵庫で中心までしっかり冷やして下さい。



これ！うまっ！  
これで低糖質なの？  
普通のデザートだね！  
甘くて美味しい！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長  
羽原 真人 先生

作成：株式会社フェロー

こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐

Mars  
2016