

Cheese Soufflé Cakes

Fellow Food Health Care

November
2016

低糖質！

チーズスフレケーキ

11月号

No.2

材料3つで出来る！簡単チーズケーキ！

作成時間.....40分

■2人前

カロリー.....540kcal

塩分.....1.3g

糖質.....2.7g

■ 材料

クリームチーズ.....100g

卵.....2個

ラカントs顆粒.....35g

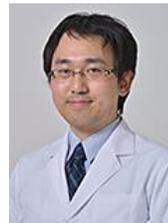
■ 作り方

- 1 オープンを160度に予熱する
天板に水を入れる
- 2 クリームチーズはレンジで
1分加熱して卵黄を入れて混ぜる
- 3 卵白とラカントでメレンゲを作る
8分立てになったら低速にし2~3分
混ぜてきめ細かいメレンゲを作る
- 4 “2”に“3”を3回に分けて
気泡が潰れないように混ぜる
- 5 生地に艶がでてきたら型に流し入れる
- 6 オープンで約30分湯せん焼きにする
- 7 焼けたら余熱をとり、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・ビタミンA・ビタミンB2が豊富に含まれています。カルシウムは骨粗しょう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



ふわふわで
美味しい！

豊橋ハートセンター 心臓血管外科
後藤 芳宏 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/>

■ シェフからのワンポイントアドバイス

メレンゲを立て過ぎるとひび割れの原因になりますので、ホイッパーで持ち上げた時角の先が折れる位の9分立てにしましょう。型に生地を流したら急いでオープンに入れて焼くとふつくと焼き上がります。

株式会社フェローフードヘルスケア事業部 牧野圭祐