

Tofu Cheese Cake

°Fellow Food Health Care



Guillet
2018

糖質が気になる方へ！低糖質レシピ 豆腐のチーズケーキ

絹豆腐とクリームチーズで優しい低糖ケーキ！！

作成時間.....45分
カロリー.....478kcal
塩分.....0.9g
糖質.....4.2g

■ 材料 12cm丸型

絹ごし豆腐.....100g
クリームチーズ.....100g
卵.....1個
ラカントS顆粒.....50g
バニラビーンズ.....少々

■ シェフからのワンポイントアドバイス

卵白をゴムベラで切るように混ぜることで、気泡が潰れず、ふんわり、しっとりしたケーキが出来ます。

株式会社フェロー 牧野主祐



柔らかくて
美味しい～！！

豊橋ハートセンター 循環器内科 医長
中川 香 先生

作成：株式会社フェロー フードヘルスケア事業部
こちらでもレシピを公開しています <http://fellow-heart.co.jp/food/>

■ 作り方

- 卵は、卵黄と卵白に分ける。
型には、クッキングシートを敷いておく。
クリームチーズは室温に戻し、柔らかくしておく。
絹豆腐は、ざるにあげて水をきっておく。
- ボウルに、絹ごし豆腐を入れてホイッパーでよく混ぜ、クリーム状にする。
卵黄とクリームチーズも加えてよく混ぜる。
- 卵白のボウルにラカントSを全量入れてハンドミキサーで泡立てる。
ツノが立つまでしっかりと泡立てる。
- “2”に“3”を、3回に分けて加えやさしく混ぜ、型に流し込む。
- 160度に予熱したオーブンで、お湯を入れた天板に“4”を置いて、40～50分くらい蒸し焼きにする。
そのまま冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

■ 管理栄養士のワンポイント栄養学

絹ごし豆腐は濃い豆乳を凝固剤で凝固し絹ごし用の型箱に流し込んで、ゲル状に固めて水にさらした豆腐を指します。
木綿豆腐と比べ、水分を多く含む絹ごし豆腐の方がビタミンB群やカリウムを多く含んでいます。
カリウムは高血圧やむくみ防止に、ビタミンBには疲労回復効果が期待できます。

豊橋ハートセンター管理栄養士 小山先生



鈴木孝彦院長 オススメ！

・SARAYA ラカントS

豊橋・名古屋・岐阜
各ハートセンター
喫茶・売店にて発売中

カロリー・糖質ゼロの自然派甘味料
砂糖と同じ甘さでそのまま使えて便利です！