

幻のチーズケーキ

作成者:東海学院大学管理栄養学科



【調理時間】

50分

【価格(1個分)】

約195円

【1個分】

エネルギー	296 kcal
たんぱく質	6.0 g
脂質	21.9g
炭水化物	17.4g
食物繊維	0.8 g
食塩	0.3 g
カルシウム	52 mg
鉄	0.5 mg
亜鉛	0.6 mg
ビタミン A	358 μg
ビタミン C	1mg

【材料(ココット型8個分)】

■卵	3個	■サラダ油	少々
■にんじんゆでペースト	180g		
■クリームチーズ	200g		
■生クリーム(動物性)	200g		
■薄力粉	50g		
■砂糖	75g		

【作り方】

- 1 ボウルにクリームチーズを入れ、混ぜる。
- 2 溶いた卵を少しずつ加え、よく混ぜる。
- 3 ふるった薄力粉、砂糖を加え、よく混ぜる。
- 4 生クリームを3~4分泡立てる。
- 5 泡立てた生クリーム、にんじんゆでペーストを加え、よく混ぜる。
- 6 ココット型にサラダ油を塗り、生地を流し入れる。
- 7 170℃のオーブンで約35分焼く。

【料理のポイント】

- ・毎年、東海学院大学の学祭で好評の特製チーズケーキです。
- ・今回はココット型に入れて1人分ずつ焼きましたが、大きめの型(18cm丸型など)入れて焼くこともできます。
- ・にんじんゆでペーストは、にんじんを茹でてミキサーをかけたもので代用できます。

【フレイル予防】

- ・クリームチーズには、フレイル予防に必要なカルシウムが含まれています。
- ・カルシウムは、ビタミンDを多く含む食材(鮭、さんま、ぶり、乾燥しいたけ)と一緒に摂取することで、骨や筋肉をより強くするとされています。