

炎症性腸疾患のレシピ

しっとりふわふわ スフレチーズケーキ



《材料》

15cm 型 1 ホール分

A	カッテージチーズ	100 g
	無脂肪牛乳	50 c c
	無脂肪ヨーグルト	50 g
B	卵黄	2 ケ分
	砂糖	15 g
C	レモン汁	10 c c
	ラムエッセンス	少々
D	薄力粉	25 g
	コーンスターチ	5 g
E	卵白	2 ケ分
	砂糖	35 g

《栄養量》

(15cm ホール 1/8 カット)

エネルギー	74 kcal
たんぱく質	4.0 g
脂 質	1.9 g

《作り方》

- ① A を混ぜ合わせる
- ② B を白っぽくなるまで混ぜ合わせる
- ③ ②の中に①と C を入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜ合わせる
- ④ ③の中に振るった D を入れ、よく混ぜ合わせる
- ⑤ E を混ぜしっかりしたメレンゲを作る
- ⑥ ④の中に⑤のメレンゲを 2~3 回に分けて入れゴムベラでさっくり混ぜ合わせる
- ⑦ クッキングシートを敷いた型に⑥を入れる
- ⑧ 天板に水をはり、160℃20 分、その後 140℃15 分で焼く



上手に焼くためのポイント



- ① 型に生地を入れたとき、型を持ってトントンと軽く落とし表面をなだらかに整えます
浮き出た気泡は爪楊枝で割って潰します
- ② 焼いた後はすぐに 10~20cm の高さから型を落とし、型から出して荒熱をとります