

かぼちゃのバイクドチーズケーキ

レシピ：岩手医科大学附属病院 栄養部

材料 1人分 (ワンホール分)

クリームチーズ	20g (200g)	薄力粉	5g (50g)
かぼちゃペースト	20g (200g)	ベーキングパウダー	0.1g (1g)
砂糖	10g (100g)	レモン汁	3g (大きじ2杯)
卵	10g (2個)	かぼちゃの種(ロースト)	2g (20g)
生クリーム	20g (200g)		

作り方

1. 卵・クリームチーズ・生クリームは、冷蔵庫から常温に出しておく。
2. クリームチーズを泡立て器でよく混ぜ、砂糖の半分量とかぼちゃペーストを加える。
3. 小麦粉とベーキングパウダーは、ふるいにかけておく。
4. 卵は、卵黄と卵白に分ける。
5. 卵白は、残りの砂糖と一緒に泡立て器で角が立つまで泡立てる。
6. 卵黄は、泡立て器で軽く混ぜておく。
7. 2を泡立て器で練りながら生クリームを加えて混ぜる。
8. 7にレモン汁と3で合わせた粉類を加えて、練らないよう木ベラでサックリ混ぜる。
9. 8に6の卵黄を練らないように、木ベラでサックリ混ぜる。
10. 9に5の卵白を練らないように、少しずつ様子をみながら混ぜる。
11. 170℃～180℃で約15分焼く。
12. 仕上げにかぼちゃの種を飾って、できあがり！

1人分 ★ カロリー 245kcal たんぱく質 4.0g カリウム 141mg 塩分 0.1g