



## リンゴ入りチーズケーキ



材料： <ワンホール（18～20 cm）分>

クリームチーズ	200g	小麦粉	50g
りんご	1個	生クリーム	200cc
砂糖	100g	レモン汁	20cc
卵	2個	ベーキングパウダー	1g



### 作り方

- ① リンゴを薄切りにし、耐熱皿に入れ砂糖大さじ1（分量外）をまぶし、600Wで3分加熱する。
- ② クリームチーズを常温でやわらかくしておく。
- ③ クリームチーズをクリーム状になるまで混ぜ、砂糖、卵、小麦粉（ダマにならないよう少しずつ）、ベーキングパウダー、生クリーム、レモン汁の順に加え、その都度よく混ぜる。
- ④ オーブンを160℃で余熱しておく。
- ⑤ 型に③を流し入れ、①のりんごの水分をよく切って散らす。
- ⑥ 160℃のオーブンで40分程度焼く。
- ⑦ 焼き上がったら、型に入れたまま粗熱を取り、冷蔵庫などでしっかり冷やす。一晩くらい冷やすと美味しくなります。

<1人分 カロリー240kcal 塩分0.2g>  
岩手医科大学附属病院 栄養部

