

レモンの酸味となめらかな口あたり

デザート **豆腐チーズスフレケーキ**

材料 | 8人分 | 調理時間70分 |

絹ごし豆腐…200g レモン…1個
クリームチーズ…200g (果汁…30cc)
きび糖…80g (皮…適宜)
卵…2個

つくり方 |

- 1.フードプロセッサーに絹ごし豆腐、卵黄、クリームチーズ、レモンの皮のすりおろしを入れ、なめらかになるまで混ぜ合わせ、ボウルに移す。
- 2.別のボウルに卵白を入れハンドミキサーで泡立て、きび糖を3回に分けて入れ、その都度攪拌して、角が立つくらいまで泡立て、メレンゲを作る。
- 3.1のボウルにメレンゲを3回に分け入れ、底からすくい、切るようにメレンゲをつぶさないように混ぜ合わせ、レモンの絞り汁を加えて混ぜる。
- 4.グラシンシートを敷いた型に流し入れ、お湯を張った天板を160℃で予熱したら45～50分焼いて冷まし、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やす。

料理のポイント |

- きび糖を使うことでコクが出て、なめらかな口当たりになる。



エネルギー 152kcal 食塩相当量 0.2g

1人分の栄養価 たんぱく質 5.1g 脂質 10.5g 炭水化物 11.5g
食物繊維 0.2g カルシウム 44mg 鉄 0.5mg

管理栄養士のひと言

豆腐とクリームチーズを練りこんだ生地で作る豆腐スフレは、カルシウムアップ