

豆腐とチーズのなめらか濃厚食感！

デザート **豆腐テリーヌ**

材料 | 8人分 | 調理時間50分 |

クリームチーズ…150g コーンスターチ…10g
絹ごし豆腐…150g
サワークリーム…90g
砂糖…80g
卵…2個

作り方 |

1. ボウルに絹ごし豆腐を入れて泡立て器でなめらかにする。
2. やわらかくしたクリームチーズ、サワークリーム、砂糖を加えよく混ぜる。
3. 卵を加え混ぜる。
4. コーンスターチを加え混ぜる。
5. 型に生地を流し入れ、190℃のオーブンで20分、180℃で25分程焼く。
6. 取り出して粗熱をとり、冷蔵庫で3時間以上冷やす。



エネルギー 176kcal 食塩相当量 0.2g

1人分の栄養価 たんぱく質 4.5g 脂質 12.7g 炭水化物 12.2g

食物繊維 0.2g カルシウム 41mg 鉄 0.5mg

管理栄養士のひと言

くちどけがよく、エネルギーやたんぱく質を補いたい時にも適したおやつ