

メニュー名

カロリー控えめのチーズケーキ

学校名: 飛龍高等学校

氏名: Oさん

PR文(200字以内)

～感謝の気持ちを届けよう～
私からのメッセージ

甘い物が好きな母が最近では減量中な為、甘い物を食べていません。そんな頑張る母にヘルシーな甘い物を作ろうと思いました。日頃の感謝の気持ちがこの一品で伝われば良いなと思います。



材料	分量(2名分)	作り方と調理時のポイント	調理時間
○土台 クッキー バター くるみ	50g 25g 30g	①ビスケットとくるみをビニール袋に入れてめん棒で細くなるまで砕く ②レンジで溶かしたバターを①に入れて混ぜる ③クッキングシートをひいた型に②を入れて平らに慣らす	90分 ※調理時間は2名分を作る合計の調理時間
○生地 ベビーチーズ もめん豆腐 ヨーグルト たまご 薄力粉 さとう はちみつ レモン汁	2個 150g 200g 2個 大さじ4 大さじ4 大さじ1 1/4個分	(オーブンを180℃に予熱) ④ベビーチーズ・もめん豆腐・ヨーグルト・たまご・薄力粉・さとう・はちみつ・レモン汁をフードプロセッサーに入れて滑らかになるまで混ぜる ⑤生地を100gとり、抹茶の粉を混ぜる ⑥④の生地を型に流し入れる ⑦その上から⑤を流し入れ、つまようじでマーブルにする ⑧180℃に予熱したオーブンで50分焼く	
○抹茶生地 抹茶の粉	小さじ1		