

平成 26 年 7 月 15 日

こんにちは！国保相談員です！

津久見産甘夏レシピ



チーズ・ヨーグルトはカルシウムをはじめたんぱく質、脂肪、ビタミンなど栄養価の高い食品です。

献立名：甘夏みかんのチーズケーキ風

【材 料】	耐熱皿（6人分）
甘夏ミカン	1 個
クリームチーズ	200g
プレーンヨーグルト	50g
グラニュー糖	40g
卵	2 個
粉糖	少々

【作り方】

- ①甘夏ミカンは皮をむき、袋から出して、1房を3切れに切って型に敷き込む。
- ②クリームチーズは常温で柔らかくしておく。ボウルに入れてグラニュー糖、卵、プレーンヨーグルトを加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。全体がよく混ざり、なめらかになったら1の容器に注ぎ入れる。
- ③180℃のオーブンで25分焼く。少し冷めたらお皿にスプーンですくって盛る。粉糖を茶こしでかける。

*クリームチーズは600w電子レンジで1分加熱してもよいです。



1人分の栄養価

エネルギー	タンパク質	脂 質	カルシウム
184kcal	5.4g	13.0g	33mg