

## 栄養士がおすすめする今日のレシピ！

### 豆腐チーズケーキ ～炊飯器を使って簡単ヘルシーに仕上げました～

1人分 約192kcal 蛋白6.3g 塩分0.2g

#### 材料 8人分

|         |      |           |      |
|---------|------|-----------|------|
| クリームチーズ | 150g | レモン汁      | 大さじ1 |
| 木綿豆腐    | 150g | 薄力粉       | 40g  |
| 卵       | 3個   |           |      |
| 牛乳      | 70cc | ヨーグルト     | お好みで |
| 砂糖      | 70g  | ブルーベリージャム | お好みで |
| ブランデー   | 大さじ1 |           |      |

#### 【下準備】

- ① クリームチーズを室温にしておく
- ② 豆腐を水切りしておく
- ③ 炊飯釜に油を塗しておく

#### 【作り方】

- ① ボウルに入れたクリームチーズを滑らかになるまで混ぜ、豆腐を加えてクリーム状にする。
- ② 卵を1個ずつ加えながら混ぜ、砂糖、牛乳を加えて混ぜ、ブランデーとレモン汁も加える。
- ③ 小麦粉をふるい入れ、よく混ぜる。
- ④ 釜に流し入れ、ご飯を炊くように炊飯のスイッチを入れる。
- ⑤ 炊き上がったら取り出し、お好みでヨーグルトやブルーベリージャムを添えて出来上がり♪♪



雨の多いこの季節には口当たりのさっぱりしたものが食べたくくなりますよね。

今回は炊飯器で簡単にできる、クリームチーズと豆腐を使った低カロリーのヘルシーなケーキをご紹介します。

ミキサーがあれば材料を全てミキサーにかけて釜に流し入れればもっと簡単にできますので是非挑戦してみてください☆



管理栄養士 後藤 祐子