

# りんごのチーズケーキ<デザート>



エネルギー 184kcal

塩分 0.2g

※エネルギー・塩分相当量は1人分です。

## おすすめポイント

りんごに含まれる食物繊維のペクチンには、コレステロールや糖質の腸内からの吸収を妨げ、血清コレステロールや血糖の上昇を抑える作用があります。



阿知須共立病院 栄養科

## りんごのチーズケーキの作り方



### 材料（8人分）

りんご	1個
クリームチーズ	200g
レモン汁	小さじ1
砂糖	60g
卵	1個
小麦粉	大さじ2
生クリーム	60ml



- ① クリームチーズを室温にもどす。
- ② りんごは皮と芯を取って1cm角に切りレモン汁を絡める。
- ③ ボウルにクリームチーズを入れ泡立て器でクリーム状に練る。
- ④ ③に砂糖、溶きほぐした卵、ふるった小麦粉生クリームの順に加え、そのつどよく混ぜる。
- ⑤ ④に②のりんごを混ぜる。
- ⑥ ⑤をオープンシートをひいた型（直径15cmの丸型）に流し入れる。
- ⑦ 170℃に予熱したオーブンで50分焼く。
- ⑧ ⑦のあら熱をとり、ラップをして冷蔵庫で冷やす。