

目黒やすだ内科クリニック監修 おからのベイクドチーズケーキ

レモンの風味がきいた小麦粉と砂糖を使わないケーキ。通常のチーズケーキに比べ、糖質量は1/3です。

準備時間

5分

調理時間

3時間

分量

1台

直径18cmホール型

糖質制限レシピ おからのベイクドチーズケーキ

材料

作り方

クリームチーズ 200g
パルスweet 30g (ラカント 60g)
卵 2個
おからパウダー 大4
生クリーム 200cc
レモン汁 1/2個分
バニラエッセンス 7滴くらい

事前準備：

卵は室温に。オーブンは170℃に予熱。型にはクッキングシートを準備

- 1、クリームチーズは耐熱ボウルにいれて、30秒温めて混ぜやすくする
- 2、大きめのボウルにうつし、1とパルスweetをいれて、ハンドミキサーでしっかり混ぜる
- 3、常温の卵、おからパウダー、生クリーム、レモン汁、バニラエッセンスを順番に加え、その都度よく混ぜる
- 4、型にいれて、170℃に予熱したオーブンで45分焼いて、冷蔵庫で2時間以上冷やして出来上がり

栄養成分表 (8等分した際の一切れの含有量)

糖質

5.5g

塩分

0.2g

ラカントを使うと、糖質量は一切れ1.8g★

冷やして食べると、さらに美味しいです！

230
カロリー

