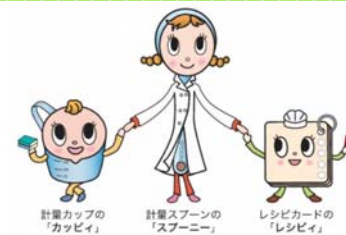


女子栄養大学 × 多賀城古代米

～多賀城市食生活改善推進員協議会 協力～

女子栄養大学
食文化栄養学科生
考案レシピ



古代米のバイクドチーズケーキ



おすすめポイント

- ★古代米の米粉とクリームチーズの相性が良いので最後までおいしく食べられます！
- ★古代米のプチプチ食感を楽しめる！
- ★薄力粉ではなく古代米米粉を使うことで通常のチーズケーキと比べ、エネルギーや脂質、炭水化物を抑えられダイエット中の方でも食べやすいです！！

●使用器具

18cm丸型ケーキ型・ゴムベラ・オーブン・ボール・泡だて器・クッキングシート

●材料 (18cm丸型ケーキ型)

<ボトム生地>

古代米米粉 (うるち)・・・40g
卵黄・・・・・・・・・・1個
砂糖・・・・・・・・・・10g
バター・・・・・・・・・・20g
バニラオイル・・・・・・・・少々

<チーズ生地>

クリームチーズ・・・・200g
砂糖・・・・・・・・・・60g
卵・・・・・・・・・・2個
古代米米粉 (うるち)・・・大さじ3
生クリーム・・・・・・・・200ml
バター食塩不使用・・・20g

【下準備】

- ・クリームチーズを室温に戻し柔らかくする。
- ・丸型にクッキングシートを敷く。
- ・米粉をふるっておく。
- ・オーブンを180℃に予熱。

<クッキー生地>

- ①オーブンを170℃に予熱し、バターを湯煎で溶かす。
- ②卵黄と①のバターバニラエッセンスを入れ混ぜる。
- ③②にふるった米粉と砂糖を加え混ぜる。
- ④型に油を塗り生地を手で埋め込む
- ⑤オーブンで170℃13分焼く

●作り方

- ①ボールにクリームチーズを入れ、木べらやゴムべらでよく練り、なめらかになったら砂糖を加え、泡立て器で混ぜる。
- ②卵を溶き、3回に分けて加え、そのつど混ぜてなじませる。
- ③ふるった古代米米粉、生クリーム、古代米の順に加え、そのつどよく混ぜる。
- ④バターを湯せんにかけて溶かし、熱いうちに加え混ぜる。
- ⑤クッキングシートを敷いた丸型に④の生地を流し、180℃のオーブンで約40分焼く。
- ⑥焼き上がったたら常温に置いて充分粗熱をとり、冷蔵庫に入れて約2～3時間冷やす。