さつまいものチーズケーキ

混ぜるだけで簡単!さつまいもと
クリームチーズのしっとりした
チーズケーキです。
ゆず茶との相性も最高!

監修：管理栄養士 奥村 万寿美

さつまいものチーズケーキ

材料(15cm型1台分)

- さつまいも…150g
- クリームチーズ…100g
- 砂糖…50g（さつまいもの甘さで調製）
- 卵…1個
- 生クリーム※…50cc
- 牛乳…100cc
- 薄力粉…40g

※生クリームがない場合は牛乳でも可

作り方

① クリームチーズ, 卵は室温に戻し、オーブンは170℃で予熱を開始しておく。
② さつまいもは皮をむいて角切りにし、ラップをかけて電子レンジ（600W）で3~5分加熱し、つぶしておく。
③ ボウルに室温に戻したクリームチーズを入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。
④ 砂糖、卵の順に加えてよく混ぜる。
⑤ ②のさつまいもを加えてよく混ぜる。
⑥ 生クリームと牛乳も加え混ぜる。
⑦ 薄力粉を振るい入れ、更に混ぜる。
⑧ クッキングシートを敷いた型に⑦の生地を流し入れる。
⑨ 170℃のオーブンで50分前後焼く。
（焼き上がりを見て時間調整する）
⑩ 粗熱を取り、冷蔵庫でしっかり冷やす。

栄養成分（1/6切れ）
この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
熱量…197kcal　たんぱく質…3.6g　脂質…9.8g　炭水化物23.0g（食物繊維…0.8g）
食塩相当量…0.2g

2023.08