

～自然な甘さ～

さつまいもチーズケーキ

コンセプト: 『**ご褒美ケーキ**』

→お弁当のコンセプトである**ストレス解消**に着目。
甘いもの食べたいがカロリーが気になる、、。そんな女性を対象とした、出来るだけ**砂糖を使わず**、みよし野菜である**さつまいもの甘みを最大限に生かした**チーズケーキ。コンビニでもスイーツ女子という言葉があるほど、自分へのご褒美としてスイーツを買う人が増えている。



材料（直径18cmのケーキ型1個分）

- ・ さつまいも 300 g
(ふかしたもの)
- ・ クリームチーズ 150 g
- ・ **てんさい糖** 20 g
- ・ 卵 1
- ・ 牛乳 200cc
- ・ 薄力粉 25 g

〈1カット分〉

エネルギー:約163kcal

たんぱく質:3.8g

脂質 :7.9g

炭水化物:18.5g

糖質 :17.4 g

作り方

1. クリームチーズは常温に戻しておく。
2. さつまいもを良く洗い、水で濡らしたキッチンペーパーで包み、さらにラップで巻いて、電子レンジで600W4分加熱する。
※時間がある場合は150W16分で加熱すると甘みが増す。
3. 蒸したさつまいも300gと牛乳200ccを一緒にミキサーにかける。
4. ボウルにクリームチーズを入れ、ほぐしたらてんさい糖、卵の順に混ぜながら加える。
5. 2と4を混ぜ合わせたら、薄力粉をふるいながら良く混ぜる。
6. クッキングシートを引いた型に生地を流し込み、180度に予熱したオーブンで50～55分ほど加熱する。
7. 竹串を刺して生地がついてこなければ完成。