

第 14 回 食糧学院 高校生レシピコンテスト 応募用紙

管理
番号

SE1229

メニュー名

三つの文化のヘルシー柚子ウベチーズケーキ！



学校名/氏名

私立啓明学園高等学校	3 年
K-S	

PR 文

私をいつも支えてくれている家族のために、健康的なチーズケーキを作りました。アメリカで生まれた日本人とフィリピン人のハーフなので、それぞれの文化を取り入れたいと思い、豆腐を使って高タンパク、蜂蜜を使って砂糖を控えめ、ビタミンが含まれたオーツのビスケットを使用し、家族が最も健康になれる材料を使用しました。

調理時間

90 分

材料

作り方

<p>材料:</p> <p>ベース:</p> <p>ハードビスケット 30g</p> <p>オーツ 10g</p> <p>シナモン 好み 随意</p> <p>グレープシードオイル 10g</p> <p>チーズケーキの生地:</p> <p>ギリシャヨーグルト 20g</p> <p>クリームチーズ 100g</p> <p>絹豆腐 90g</p> <p>はちみつ 20g</p> <p>柚子汁 20g</p> <p>ウベハラヤ(ウベジャム) 30g</p> <p>バニラエッセンス 好み</p> <p>卵 1 個</p>	<p>ベース:</p> <p>1.ビスケットを砕い、グレープシードオイル、オーツ、とシナモンを加える</p> <p>2.ラメキン又は耐熱皿に入れておく</p> <p>チーズケーキの生地:</p> <p>1. オーブンを 170°Cに予熱しておく</p> <p>2. A:豆腐、クリームチーズ、ギリシャヨーグルト をボウルに入れてよく混ぜる</p> <p>3. 柚子を絞り、柚子汁とウベハラヤを A に入れて 混ぜる</p> <p>4. 卵とバニラを入れて混ぜる</p> <p>5. 生地をこし器でこす</p> <p>6. ベースを入れておいたラメキンまたは耐熱皿に 入れる</p> <p>7. オーブんに 25-30 分で焼く</p> <p>8. オーブンから出して冷蔵庫で 15-20 分で冷やす</p> <p>9. ウベハラヤや柚子の皮などで飾って完了！</p>
--	---