

# 2022 美活食 ~ 低糖質 ~

## 「抹茶バイクドチーズケーキ」

7月



### 栄養価 (1/6カット当たり)

エネルギー	177kcal
炭水化物	3.3g
糖質	1.5g
たんぱく質	5.1g
脂質	17.4g

帯広大谷短期大学生生活科学科栄養士課程2年生  
岡本 野々菜さん、南原 美来さんが考案しました。  
監修:門 利恵先生(管理栄養士)

### このレシピのポイントは???

糖質を抑えるため、材料に低糖質の豆乳、おからパウダー、低カロリー甘味料を使用し、甘味料独特の甘さを抹茶の風味で抑えるようにしました。おからパウダーは食物繊維が豊富に含まれるため腸内環境改善効果が期待できます。また、抹茶に含まれるテアニンはリラックス効果をもたらすと言われています。低カロリー甘味料は、砂糖の代替甘味料として特定保健用食品などにも使用されていますが、成分のエリスリトールはほぼ体内で代謝されずに排泄される糖質です。チーズと抹茶をちょうど良い配合にした糖質制限中でも食べられるケーキです。

### 材料と作り方 (直径15cm型1台分)

材 料	
クリームチーズ	200g
卵	60g
ラカントS顆粒 (低カロリー甘味料)	25g
豆乳(無調整)	35g
レモン汁	10g
おからパウダー	8g
抹茶	5g
ベーキングパウダー	4g

#### <仕上げ用抹茶クリーム>

生クリーム	70g
ラカントS顆粒	3g
抹茶	3g

### 作り方

~準備~

- ・クリームチーズは常温に戻し、卵は白身と黄身に分ける。
- ・オーブンを170℃に温め、型にクッキングシートを敷く。

- ① ボウルにクリームチーズとラカントSを入れ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ② ①に、黄身、白身、豆乳、レモン汁、おからパウダー、抹茶、ベーキングパウダーの順に入れ、その都度よく混ぜ合わせる。
- ③ ②を型に流し入れ、温めたオーブンで30~40分焼く。
- ④ 焼きあがったら粗熱を取り、冷蔵庫に入れて3時間以上冷やす。

#### <仕上げ用抹茶クリーム>

- ① 生クリームにラカントS、抹茶を入れて9分立てにする。
- ② 冷やしたケーキの上にスプーンですくってのせる。

177kcal

