

材料費なんと約200円!



# おうちカフェをしよう♪

## スフレチーズケーキ作り



材料 (型1台)	分量	作り方
牛乳	100cc	①パウンドケーキ型にクッキングシートを敷き、サラダ油をぬる。 (焼き上がりは型より高くなるので、クッキングシートは型の側面から5cmほど高くしておく。) ②耐熱容器にスライスチーズをちぎり入れ、牛乳を加え、上からラップをかけて電子レンジで加熱する。(目安: 600W2分) ③チーズが溶けたら、牛乳とかき混ぜ、冷ましておく。 ④卵はメレンゲ用の卵白と卵黄に分ける。 ⑤ボウルに卵黄と砂糖20gを入れ、もったりするまで混ぜる。 レモン汁と薄力粉をふるって加え混ぜる。冷ました③を加えて混ぜる。 ⑥オーブンを160°Cに予熱し始める。 ⑦別のボウルに卵白と残りの砂糖を入れて、ハンドミキサーなどでメレンゲを作る。ピンとツノが立つまで混ぜる。 ⑧⑤にメレンゲを3回に分けて加え、ヘラで底から持ち上げて切るように混ぜる。 ⑨①の型に生地を流し入れ平らにする。 ⑩天板にぬれ布巾を敷き、型をのせ、底から2cm程の高さまで、お湯を注ぐ。 ⑪160°Cのオーブンで20分焼き、140°Cに下げて20分焼く。 (焦げそうだったら途中でアルミホイルをかぶせる。) ⑫竹串を指して、生地がついてこなければ、焼き上がり。オーブンから出して粗熱が取れたら、型から出す。(どろっとした生地がつく場合は追加で焼く。)
スライスチーズ	4枚	
薄力粉	35g	
砂糖	40g	
(半分に分ける)	(20g・20g)	
卵	2個	
レモン汁	小さじ2	
		

### 材料費約300円! バスクチーズケーキ☆

(材料)直径7cmアルミカップ8個分

- ・クリームチーズ 150g
- ・生クリーム 100ml
- ・溶き卵 1個
- ・薄力粉 大さじ1/2
- ・砂糖 30g

(作り方)

- ①クリームチーズは常温に戻し、ゴムベラで滑らかになるまで混ぜる。
- ②①に溶き卵を3回に分けて入れ、ゴムベラでよく混ぜる。
- ③②に砂糖、生クリームの順に入れ、泡だて器でよく混ぜる。
- ④薄力粉をふるい入れ、粉気がなくなるまで混ぜる。
- ⑤アルミカップに流し入れ、オーブントースターで15分程中まで火が通りこんがりとし焼き色がつくまで焼く。
- ⑥粗熱をとり、冷蔵庫で1時間程度冷やして完成。

電子レンジやオーブンを  
使う工程は大人が手伝っ  
てあげましょう。

### ドリンクをセットに

ケーキ作りで余った牛乳にきな粉を入れて混ぜるだけ。  
きな粉ドリンクはいかがでしょう  
か?  
食物繊維、カルシウム補給に☆



調理前、食事の前は手洗い・うがいを忘れずに!

