

低糖質チーズケーキ



11月のテーマ ～血糖値が気になる人向け料理～

＊・・・献立意向・・・＊

- ＊ 血糖値が気になるけど、甘い物が食べたい方におススメ！
- ＊ 「ラカント」・「おから」を使うことによって糖質を大幅にカット！
市販のチーズケーキ(1人あたり)「約349kcal・糖質約22.2g」と比べて、今回のレシピは「**約235kcal・糖質約20.8g**」もカットできます◎
- ＊ 材料を混ぜて電子レンジでチンするだけなので簡単に調理できます。

～甘味料について～

今回使用した「ラカント」は、植物由来の甘味料で**糖質ゼロ・カロリーゼロ**。スーパーでも「ラカント S」などの名前で売られています。
普通の砂糖に比べて**血糖値が上がりにくい**甘味料です！
自分にあった方法で健康づくりをしてみましょう！



献立名：低糖質チーズケーキ		1人分栄養価： エネルギー 114kcal たんぱく質 4.1g 脂質9.8g 炭水化物(糖質)1.4g 食塩相当量 0.1g	
材料：1ホール(8カット分)		作り方：	
クリームチーズ	200g	①	常温に戻したクリームチーズを泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
ラカント	35g	②	ラカントを加え、シャリシャリ感が無くなるまでさらに混ぜる。
卵	2個	③	卵を1個ずつ入れ、その都度よく混ぜる。
おからパウダー	10g	④	おからパウダーを入れ、よく混ぜる。
【A】		⑤	Aを混ぜ合わせる。※牛乳でもOK！
無調整豆乳	50ml	⑥	耐熱容器などの型に流し込み、ふんわりラップをかける。
レモン汁	大さじ1(15g)	⑦	電子レンジ600Wで5～6分加熱して完成！
【アレンジ】			※写真のようにココアパウダーを混ぜてアレンジを加えてもOK！
純ココア	3g		※粗熱を取り、冷蔵庫で冷やした方が美味しく食べられます。

