

ベイクドチーズケーキ

食 品 名	一人分量 g	作りやすい量 (10個分)	切り方	熱 調 理 指 示
クリームチーズ	20.00	200 g		* ①クリームチーズは湯煎で柔らかく
たまご	10.00	100 g (L玉2個分)		* しておく。
上白糖	8.37	85 g		* ②①に砂糖を入れよく混ぜる。
生クリーム (植物性)	10.00	100 ml		* ③②に溶き卵、泡立てた生クリーム
ヨーグルト (無糖)	10.00	100 g		* ヨーグルト、小麦粉、レモン汁の
薄力粉	3.14	32 g		* 順にあわせていく。
レモン (果汁)	0.94	10 g		* ③型に入れて、オーブンで焼く。
紙カップ				* 140℃ 60分
				*



1 人分の栄養素

エネルギー	162 kcal	亜鉛	0.2 mg
たんぱく質	3.6 g	レチノール活性当量	61 μg
脂質	11.9 g	ビタミンB1	0.00 mg
炭水化物	12.1 g	ビタミンB2	0.08 mg
ナトリウム	75 mg	ビタミンC	0 mg
カルシウム	37 mg	食物繊維総量	0.1 g
マグネシウム	5 mg	食塩相当量	0.1 g
鉄	0.2 mg		