

～レモンチーズケーキのレシピ～

材料	切り方など	6個分(g) (作りやすい量)	0人分
クリームチーズ	温める	120	
グラニュー糖		50	
牛乳		30	
生クリーム		50	
国産レモン	皮すりおろし &しぼる	1/2 個分	
粉ゼラチン	ふやかす	3.6	
水		30	
カップ (60ml 程度入るもの)		3 個	

＜参考＞		
調味料	小さじ 1	大さじ 1
精製塩	6g	18g
あら塩	5g	15g
上白糖	3g	9g
三温糖	3g	9g
グラニュー糖	4g	12g
醤油	6g	18g
みそ	6g	18g
酒・酢	5g	15g
油	4g	12g
片栗粉	3g	9g
ウスターソース	6g	18g
トマトチャップ [®]	5g	15g
マヨネーズ	4g	12g

※給食では 1 個あたり 60ml 程度の小さなカップを使用しています。お好みの大きさの容器を使用してください。

※分量は、可食部の重量です。

エネルギー：146kcal たんぱく質：2.6g 脂質：10.6g 食塩相当量：0.1g

野菜のへたや卵の殻は含みません。

＜作り方＞

- 1 レモンは綺麗に洗って、皮の黄色い部分をすりおろす。また、果汁をしぼる。
- 2 分量の水に粉ゼラチンを振り入れて混ぜる。(時間をおくと固まるが大丈夫。)
- 3 クリームチーズを温めて柔らかくして、グラニュー糖を加えてよくすり混ぜる。
- 4 牛乳、生クリームを加えてなめらかに混ぜる。
- 5 レモンの皮と果汁を加えて混ぜる。
- 6 (2) のゼラチンを電子レンジか湯せんで温めて溶かす。(5) にゆっくり加えて混ぜる。
- 7 カップに分注して 2 時間以上冷やし固める。

※大量調理のレシピを 1 人分で換算しています。水分量など、ご家庭で適宜調節してください。



ぜひ、生レモンを使ってください。皮のすりおろしを加えると、豊かな香りが楽しめます。
濃厚なケーキなので、小さく作るのがおすすめです。