



クリームチーズたっぷりの風味豊かなケーキを、ヨーグルトを加えたり、粉の量を減らしたりして、市販のチーズケーキよりずっと低カロリーに仕上げました。

■材料 (直径18cm丸型1個分)

クリームチーズ……200g 薄力小麦粉……30g  
 プレーンヨーグルト……130g コーンスターチ……30g  
 砂糖……90g レモン汁……小さじ1  
 卵 (黄身と白身に分ける) ……3個 レモンの皮のすりおろし……少量  
※レモンは国産で無農薬のものをあら塩でよくこすり洗いしてから使う。

■作り方

- ①型の側面と底面にオープンシートを敷く。クリームチーズは、冷蔵庫から出して、室温にもどしておく。
- ②ボールにクリームチーズとヨーグルトを入れて泡立て器でよく混ぜ合わせ、砂糖の半量を加えてよく混ぜ、卵黄を加え混ぜる。レモン汁とレモンの皮のすりおろしを加え混ぜる。
- ③小麦粉とコーンスターチを合わせてふるい入れ、だまがなくなるまでよく混ぜる。
- ④別のボールに卵白を入れて、七分立て (のの字が書けるくらい) に泡立て、残りの砂糖を2、3回に分けて加えた後泡立て、かたいメレンゲを作る。
- ⑤③にメレンゲの半量を加えて泡立て器でよく混ぜ、残りのメレンゲを加えて泡を消さないようにさっくりと混ぜる。
- ⑥天板に型を置いて生地を流し表面をならす。天板に深さ1cm以



チーズスフレケーキ

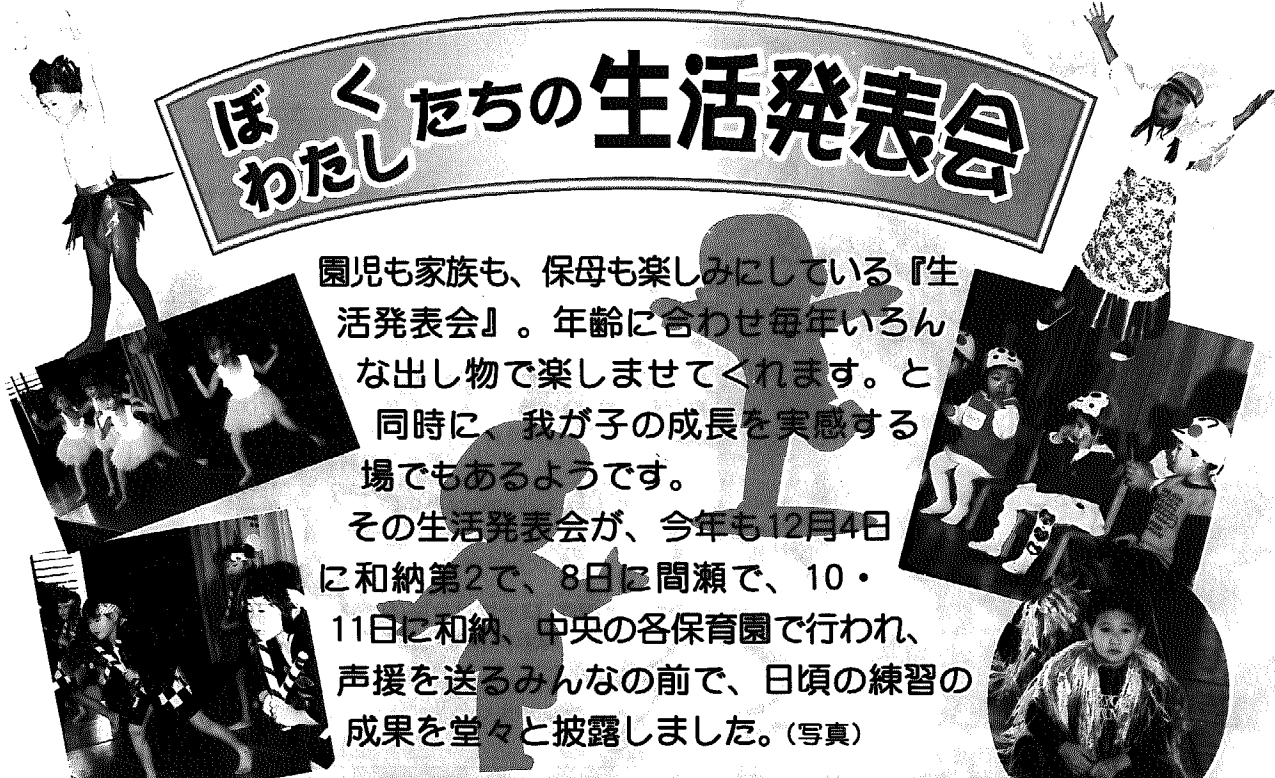
栄養価(1人分)/エネルギー-158kcal (ごはん粒く1杯分)  
 食塩:0.1g たんぱく質:4.0g 脂質:8.7g  
 カルシウム:37mg 鉄分:0.8mg



お菓子は大人にも子どもにも、食事とは違った心ときめく楽しい存在ですが、ダイエット中の人にとってはちょっと気になるのがカロリーのことですね。そこで今回は作り方に工夫。小麦粉を減らして、メレンゲを使ってかさを増やしました。メレンゲをしっかり作ることがポイントです。そうすることで、ふんわりとしたおいしい生地になります。食べる楽しみと作る楽しみを両方味わって下さい。

上湯を張って (途中で湯がなくなならないように多めに) 180℃に温めておいたオープンに入れて様子を見ながら50分焼く。  
 ⑦竹ぐしを刺して焼き上がりを確認し、焼き上がったらひっくり返して型から抜いてオープンシートをはがす。再び表面を上にして皿にのせて出来上がり。

# ぼくたちの生活発表会



園児も家族も、保母も楽しみにしている『生活発表会』。年齢に合わせ毎年いろいろな出し物で楽しませてくれます。と同時に、我が子の成長を実感する場でもあるようです。その生活発表会が、今年も12月4日に和納第2で、8日に間瀬で、10・11日に和納、中央の各保育園で行われ、声援を送るみんなの前で、日頃の練習の成果を堂々と披露しました。(写真)

