

お手軽

# クッキー

## ローカロリーチーズケーキ

栄養価/エネルギー 77kcal  
(1人分) 脂 質 2.2g



カロリーや脂肪が多いチーズケーキを、体にやさしくヘルシーに仕上げました。

### ■材 料 (15×13.5×4.5cmの型1個分)

- カッテージチーズ..... 150g
- プレーンヨーグルト(無糖)..... 60g
- エバミルク(無糖)..... 70cc
- レモン汁..... 大さじ2
- 卵白..... 1個分
- 砂糖..... 20g
- 粉ゼラチン..... 小さじ2
- ラム酒..... 大さじ1と1/2
- イチゴジャム..... 大さじ2と1/2
- ピスタチオ..... 適宜

### ■作り方

- ①粉ゼラチンは、大さじ2の水にふり入れ軽く混ぜてからふやかし、これを湯せんにかけて溶かしておく。
- ②カッテージチーズ・ヨーグルト・エバミルクを泡だて器で混ぜ、レモン汁・ラム酒・①を加える。
- ③ボールに卵白と砂糖を入れ、角が立つくらいに泡立て②を加え、全体を混ぜ合わせる。
- ④③を型に流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤イチゴジャムを同量のお湯で薄ぼしておく。
- ⑥器にソースを敷き、チーズケーキをのせ、ピスタチオを飾る。

### \*\*\*ポイント\*\*\*

甘いものが食べたくても、気になるのがカロリーです。ケーキなどには脂肪も多く含まれます。普通のチーズケーキは、チーズクリームや生クリームを使用していて、1人分が約150kcal、脂質11.5gですが、今回のチーズケーキはカッテージチーズとエバミルクを使用し、カロリーは約1/2、脂質は約1/5もカットしました。つい間食をしてしまうという方は、市販のものだけではなく、たまにはヘルシーな手作りおやつにもチャレンジしてみてください。

【献立紹介】岩室村食生活改善推進委員会(〇グループ) 竹内幸子さん、岡崎栄子さん、佐藤裕子さん、伊藤幸世さん、沖野百加合さん

新しい外国語指導助手を紹介します!

日本語ペラペラのとてもキュートな先生

# 私はキャサリンです!!

3年間、岩室村で語学指導を勤めてくれたヘザー・デニンさんに代わり、7月30日イギリスのエクセタ市からロット・キャサリンさんが赴任しました。月曜日から木曜日までは岩室中、金曜日は和納小・岩室小で、それぞれ授業を行います。



### キャサリン直筆です

No.	QUESTION	ANSWER
1	お名前は何?	ロット・キャサリン
2	生年月日は?	1980 10 10
3	出身は?	エワセウ
4	家族は?	4人 父母 妹
5	好きな日本食は?	さしり 天ぷら 和食全般
6	日本語は話せますか?	ええん! 大学で勉強してました。
7	岩室村の印象は?	しずかさん
8	皆さん一言!	英語 かんは、TF311