

■材料

| | |
|---------|------|
| クリームチーズ | 200g |
| ヨーグルト | 200g |
| 砂糖 | 100g |
| 卵 | 3個 |
| 米粉 | 大さじ5 |

■作り方

- ①クリームチーズは電子レンジで柔らかくします。
- ②卵を卵黄と卵白に分けておきます。
- ③ボールに①のクリームチーズ、ヨーグルト、卵黄、砂糖（分量の半分）を入れてよく混ぜます。
- ④卵白は泡立ててメレンゲにします。そこに残りの砂糖を数回に分けて加えます。
- ⑤③に米粉を入れて混ぜ、そこに④を2回に分けて混ぜます。
- ⑥ケーキ型に流します。
- ⑦180℃に温めておいたオーブン皿に湯を張り、⑥を入れます。約40分焼いて出来上がり。

女性部が
教えます!

米粉で
つくる

かんたん レシピ集

(遊佐支部)

ヘルシーチーズケーキ(スフレ風)

