



かぼちゃレシピ

切ってびっくり！パンプキンレアチーズケーキ

開けてみないと分からない、かぼちゃムースと2層のレアチーズケーキです。

材料(直径15cm丸型1台分)

【かぼちゃムース】

かぼちゃ(皮は除く)・・・75g
生クリーム……………1/4カップ(50ml)
牛乳……………1/4カップ(50ml)
マシュマロ……………約14個(50g)

【レアチーズケーキ】

□ビスケット……………40g
□バター……………25g
クリームチーズ………200g
砂糖……………大さじ7強(70g)
ヨーグルト(無脂肪無糖)
……………200g
レモン汁……………大さじ1(15g)
□粉ゼラチン……………5g
□熱湯……………1/4カップ(50ml)

作り方

【かぼちゃムース】

- ① かぼちゃを適当な大きさ切り、電子レンジ500Wで5～6分加熱し、潰す。生クリームと合わせ、裏ごしする。
- ② 牛乳とマシュマロを火をかけ、マシュマロを溶かす。そこに①を入れて混ぜ、型よりも2まわりくらい小さな容器に入れ、少し凍らせる。

【レアチーズケーキ】

- ③ ビスケットを砕いて溶かしバターと混ぜ、型の底に敷き詰め、冷やしておく。
- ④ 室温に戻したクリームチーズを、泡立て器でクリーム状にする。そこに、砂糖、ヨーグルト、レモン汁、熱湯にゼラチンを溶かしたゼラチン液の順番に入れ、混ぜる。
- ⑤ 凍った②を型から外し、③の真ん中におく。その上から④を流し込み、冷やす。

[1/8個分の栄養量]エネルギー:234kcal, 食塩相当量:0.3g

指宿市健幸レシピ 令和3年度指TABLEレシピコンテスト入賞作品