

レンジで林檎チーズケーキ



【1/6切れ】

エネルギー：253kcal

たんぱく質：4.6g 脂質：16.8g

炭水化物：21.0g 食塩相当量：0.3g

材料(耐熱容器 700ml 分)

クリームチーズ…200g

砂糖…大さじ 2

卵…1 個

ヨーグルト…大さじ 1

小麦粉…大さじ 2

【底生地】

ビスケット…60g

バター…30g

【りんごジャム】

りんご…1 個

砂糖…大さじ 2

レモン汁…大さじ 1

作り方

- ① りんごはさいの目にカットし、耐熱容器にりんご、砂糖、レモン汁を加えよく混ぜる。
- ② ラップをせずに電子レンジで 600w で 3 分加熱した後混ぜる。加熱→搅拌をあと 2 回繰り返す。
- ③ ビスケットを麺棒などで叩いて粉々に砕き、溶かしバターを加えてよく揉み込む。
- ④ ラップを敷いた耐熱容器に③を敷き詰め、上からスプーンやラップで押し固める。
- ⑤ 室温に戻したクリームチーズに砂糖を加えて、滑らかになるまで混ぜる。
- ⑥ ヨーグルト、卵、②を順番に加えながら混ぜる。最後に薄力粉をふるい入れ粉気がなくなるまで混ぜる。
- ⑦ ③に生地を流し入れ空気を抜いてふんわりとラップをし、600w で 3 分加熱した後 3 分ほど余熱でなじませる。
- ⑧ 粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やす。

料理の ポイント



レンジでリンゴジャムを作っておく。



有塩バターでも可能ですが、ビスケットにも種類によっては塩味が付いているので塩辛くなります。



あらかじめクリームチーズを滑らかになるまでよく混ぜるのがポイントです。

ヨーグルトは、レモン汁でも代用出来ます。

最後に薄力粉をふるいながら加えて混ぜます。



耐熱容器に流し入れて、持ち上げて落として空気を抜きます。
加熱が足りない時は 10 秒ずつ追加で加熱してください。



よく冷やして、お好きな大きさにカットしたら出来上がり。