

# 大阪府栄養士会 地域活動部会のおすすめメニュー

## ふんわりチーズケーキ <協力：高槻地域>

### ◆材料 (小ココット7個分)

カテージチーズ……	80g	薄力粉……………	15g
卵黄……………	2個分	卵白……………	2個分
溶かしバター……	20g	塩……………	少々
オレンジジュース…	大さじ1	砂糖……………	30g
レモンの絞り汁……	小さじ1	粉砂糖……………	適宜
牛乳……………	カップ1/4		

### ◆作り方

- ①耐熱ボウルにカテージチーズを入れ、電子レンジで加熱してやわらかくしておく。
- ②①に卵黄、バター、オレンジジュース、レモンの搾り汁、牛乳を順に加えて泡立て器で混ぜ合わせる。
- ③②に小麦粉をふるい入れ、さらに泡だて器で混ぜ合わせる。
- ④別のボウルに卵白と塩を入れて泡立て、砂糖を加えて角が立つまでしっかり泡立てる。
- ⑤③のボウルに④の半量を加えて泡だて器でよくなじませる。④のメレンゲのボウルに戻し入れて、ゴムべらでメレンゲをつぶさないように丁寧に混ぜ合わせる。
- ⑥ココット型に薄くバターを塗り(分量外)、⑤の生地を流し入れ、ペーパータオルを敷いた天板に熱湯をはり、型をのせる。160℃に温めたオーブンで10分、その後140℃に温度を下げて、15分焼く。好みに粉砂糖を茶こしなどでふる。



低カロリー低脂質のチーズケーキです。でも味はとてもまろやかで1個食べて満足します。作り方も簡単なので是非作ってみてください。

### <一人分の栄養価>

エネルギー：85kcal タンパク質：3.7g  
脂質：4.6g 炭水化物：6.8g  
カルシウム：23mg 食物繊維：0.1g  
塩分：0.2g

## 玉ねぎの茸たっぴりのせ <協力：泉南・阪南地域>

### ◆材料・2人分

玉ねぎ……………	中1個	水菜……………	20g
シメジ茸……………	100g	酒……………	大さじ1
エリンギ……………	60g	味付けポン酢…	大さじ3
えのき茸……………	50g	ごま油……………	大さじ1
ベーコン……………	30g		

### ◆作り方

- ①玉ねぎは下の軸を残し皮をむく。上を平らに少し切っておく。ベーコンは5mm幅に切る。きのこ類は石づきを取り、えのき茸は半分切る。シメジはばらしておく。エリンギは、食べやすい大きさに切る。
- ②玉ねぎをラップに包んで、600Wで1個4分間熱を通す。(玉ねぎの大きさにより、時間を調節してください)
- ③フライパンにごま油を熱し、ベーコンをカリカリになるまで炒める。続いてきのこ類を入れ、酒を振り入れ、味付けポン酢で調味する。
- ④レンジで柔らかくした玉ねぎを器に入れ、その上に③をかける。1cmに切った水菜を上にとらす。(水菜がない場合は、青ねぎの小口切りを散らしても良い)



今の時期の新玉ねぎを電子レンジで熱を通すことにより、玉ねぎの甘味がより出ます。食べにくい場合は、熱を通した後、上から少し切り目を入れると食べやすくなります。

### <一人分栄養価>

エネルギー：210kcal タンパク質：6.7g 脂質：13.0g 炭水化物：18.7g  
カルシウム：51mg 食物繊維：5.8g 塩分：1.3g