



スフレチーズケーキ

材料・分量 (18cmのホール型1個分)

- ・クリームチーズ 200g
- ・グラニュー糖 80g
- ・全卵 3個
- ・牛乳 100cc
- ・薄力粉 35g

(・卵白 1個)
*あれば加える

(・バニラエッセンス 少々)
*お好みで加える



作り方

- ① ボールにクリームチーズを入れ、室温に戻しておく。
- ② 卵を卵白と卵黄に分ける。柔らかくなったクリームチーズにグラニュー糖を少し加え、よく混ぜてクリーム状にする。卵黄を加えて、グラニュー糖の1/3程度の量を加えてよく混ぜる。
- ③ ②に、ふるった薄力粉を加えて混ぜる。混ぜながら途中に牛乳も加え、だまが出来ないようによく混ぜ合わせる。お好みでバニラエッセンスを加える。
- ④ 卵白をハンドミキサーで泡立てる。立ち始めてボリュームが出てきたら、残りのグラニュー糖を少し加えてさらに攪拌する。途中グラニュー糖等を2～3回に分けて加え、やわらかめの角が立つ程度まで泡立てる。
- ⑤ ③の生地に泡立てた卵白を少し加えてさっくり混ぜ、馴染んできたら残りの卵白を2～3回に分けて加え、スパチュラでさっくりと泡を潰さないように混ぜ合わせる。
- ⑥ オーブンシートを敷いた型に生地を流し入れ、190～200℃の湯せんのオーブンで15分程度焼き(焼き色をつける)、温度を落として130～140℃で40～45分程度焼く。
途中オーブンを開けて、水蒸気を逃がす。
(*オーブンによっては後半150℃くらいに上げないと、中まで火が通らない事がある為、後半の温度は各自調節する。)
- ⑦ 焼きあがったらすぐに型から外し、側面のオーブンペーパーを取り除き、網の上で粗熱を取る。温かいままでも美味しく、冷蔵庫で冷やしても美味しい。2～3日冷蔵保存可能。



講師：渋澤知枝先生

フランス料理教室 MESSIDOR(メシドール)主宰。
パリのホテルリッツ料理学校やイタリアでの留学経験をもとに、各国の家庭料理やおもてなし料理を日本の食卓でも再現できるようにレシピを考案。
ポイントを押さえた分かりやすいレッスンが好評！



放送中

東松山ケーブルテレビ
チャンネルこあらん
(STB 地上 111ch) にて
毎日 9:45/12:45/22:30

番組では知っている
役立つ「料理のツボ」と
そのツボを生かした美味しい
レシピを紹介します！