

ariさん

県内在住。キッチンアドバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。



ari
の
食卓

かぼちゃ



かぼちゃのチーズケーキ

材料(4人分)

かぼちゃ…1/4個

クリームチーズ…200g

砂糖…40g

卵…3個

生クリーム…200g

作り方

①かぼちゃは一口大に切り、耐熱皿に入れ、ラップをかけて8分くらい柔らかくなるまでチンする。

②ボウルに卵、砂糖をいれてよく混ぜ合わせ、余熱をとつてつぶした①をいれよく混ぜ合わせる。

(滑らかにしたい場合はミキサーで搗販してもよい)

③耐熱皿に入れてバットにお湯を張り②を皿ごとおいて(お湯が入らないように)湯銭をしたまま180度のオーブンで30~40分焼く。

表面に焼き色がついて竹串を刺しても生地がついてこなかつたら出来上がり。

1人前
約491kcal