



炊飯器で簡単！おからで栄養満点！

小松菜のおからチーズケーキ

【材料】 4人前

※写真は1人分

こまつな	150g
クリームチーズ	200g
おからパウダー	40g
さとう	80g
卵	2個(100g)
豆乳(無調整)	160ml
レモン汁	大さじ1
オリーブ油	8g
粉糖	10g
いちご	2個(15g)

このレシピのポイント

こまつなを入れて野菜嫌いでも美味しく野菜を食べられる、低糖質のチーズケーキです。他の野菜を入れてアレンジも可能です。

こまつなはカルシウムや鉄分が豊富で栄養価が高いのが魅力の野菜です。

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 0.5g カロリー 325kcal

※炊飯と冷ます時間を除く

栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	9.1g	食物繊維	2.0g
脂質	19.7g	カルシウム	126mg
炭水化物	26.6g	鉄	2.1mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①クリームチーズは常温に戻しておく。こまつなは約1cm幅に切り、耐熱ボウルに入れてラップをかけ、電子レンジで1分(600W)加熱し、ラップを外して室温で冷ます。
- ②ミキサーにクリームチーズ、さとう、こまつな、卵、豆乳、レモン汁を入れ、こまつなが粒子状になるまで混ぜる。
- ③炊飯器の内釜にオリーブ油を塗り、丸く切ったクッキングシートを敷いて、②を入れて炊飯する。
※オープンの場合は、15cmケーキ型に入れ、180℃に予熱し30分～40分程度焼く

④串を刺して何もつかなくなるまで、炊飯を繰り返す。

⑤粗熱が取れたら炊飯器から出し、常温で冷ましてから冷蔵庫で冷やす。切り分けて盛り付け、粉糖といちごをトッピングして完成。

※炊飯器のタイプにより、禁止事項、注意事項が異なります。
取扱説明書等を確認の上調理をお願いします

さんぼよ作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科