



優しい甘さのグルテンフリースイーツ

# 米粉と甘酒のキャロットチーズケーキ

【材料】15cm丸形1台分

クリームチーズ	200g
にんじん	2/3本(100g)
無塩バター	10g
はちみつ	大さじ1(21g)
卵	2個
米粉	20g
甘酒	150g
水	8mL
レモン汁	大さじ1.5
レーズン	35g

## このレシピのポイント

冬に甘さの増すにんじんと甘酒を使った優しい甘さのベイクドチーズケーキです。甘酒に多く含まれるビタミンB群には、エネルギー代謝を助ける作用があります。にんじんが豊富に含むβ-カロテンにも注目です。健康的に美味しく満たされるスイーツはいかがですか？

🕒 調理時間 **20分** 食塩相当量 0.4g カロリー 208kcal  
※焼成時間を除く

## 栄養価 (1人分あたり)

たんぱく質	5.1g	レチノール活性当量	252μg
脂質	12.9g	ビタミンB2	0.16mg
炭水化物	16.9g	ビタミンB12	0.2μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

## 【作り方】

※クリームチーズと卵は室温に戻し、ケーキ型にクッキングシートを敷いておく。オーブンを180℃に余熱する。

- ①にんじんを皮ごとすりおろして耐熱容器に入れ、バターと はちみつを加えて電子レンジで3分(600W)加熱する。
- ②ボウルにクリームチーズを入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。卵を割り入れてよく混ぜたら、さらに米粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。粗熱をとった①、水、甘酒、レモン汁を加えてよく混ぜる。
- ③ケーキ型の底にレーズンを満遍なく散らし、②の生地を流し込む。台に型をトントン落とすようにして生地の中の空気を抜いたら、オーブンで45分(180℃)焼く。  
※様子を見て加減してください
- ④生地に竹串を刺して生地がつかなければ、型ごとクーラーの上などで冷ます。  
1日程度冷蔵庫で冷やすと食べごろです。  
お好みではちみつをかけて召し上がってください。

れもん作

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