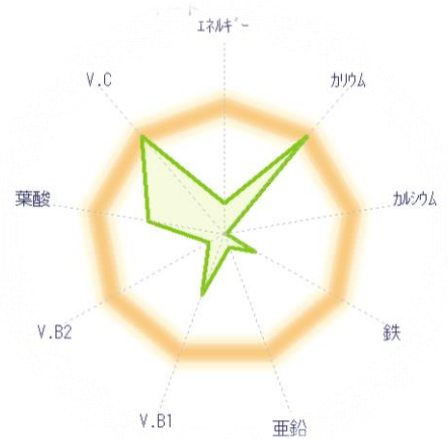


# じゃがいものチーズケーキ



野菜図鑑 じゃがいも

ビタミンCはりんごの約9倍  
デンプンに包まれているため  
熱に強くゆでても半分以上の  
ビタミンCが残る貴重な野菜  
ビタミンB1は1日の必要量1.5mg/日を半分で摂取できる。



## 🥄 栄養成分

1781kcal たんぱく質33.8g 脂質 138.9g

## 🥄 作り方

[材料]	20cmの焼き型(角)型
じゃがいも	100 g
クリームチーズ	100 g
生クリーム	200 cc
卵 (Mサイズ)	3 個
砂糖	50 g
小麦粉(大さじ4)	60 g
レモン汁(大さじ1)	15 cc

①じゃがいもは皮をむき薄くスライスをし水にさらしてざるにあけておく。

②ミキサーに生クリーム 卵 じゃがいも 小麦粉 砂糖 クリームチーズ レモン汁の順で入れなめらかになるまでミキシングする。

③焼き型にオープンシートを敷いて②を流し入れ170°Cの予熱をしたオーブンに入れ40分焼く。

しっかり冷めてから取り出し切り分ける。

※②のミキサーはあまり混ぜすぎると焼き上がりが小さくなるので20秒くらいで混ぜすぎに注意しましょう。