

● 冬瓜チーズケーキ

栄養成分 1個分

エネルギー	215kcal
たんぱく質	4.9g
カルシウム	45mg
食塩相当量	0.3g



材料

直径約6.5cm×高さ3.5cm
のカップ型4～5個分

冬瓜 30g

【A】

砂糖 小さじ1

水 1/2カップ

バニラエッセンス 少々

クリームチーズ 170g

グラニュー糖 50g

バニラエッセンス 少々

バター 16g

牛乳 60ml

卵 大1個

コーンスターチ 小さじ2

作り方

- 1 クリームチーズとバターは室温で柔らかくしておきます。
- 2 冬瓜は皮と種を除いて薄いいちょう切りにします。鍋に入れてAを加え、冬瓜が透明になり、汁気がなくなるまで煮ます。
- 3 ボウルにクリームチーズを入れ、グラニュー糖とバニラエッセンスを加えてゴムべらでしっかりすり混ぜ、さらにバター、牛乳、溶いた卵、コーンスターチの順に加えてはよく混ぜ合わせ、なめらかなたねを作ります。
- 4 カップ型(紙の場合は、型崩れを防ぐため、金属や陶器の型に入れます)に③を八分目まで流し入れ、②の冬瓜のシロップ煮をのせます。
- 5 天板に水を1/2～1カップ注ぎ、網をのせてその上に④を並べ、180℃のオーブンに入れて30～40分、表面が薄く色づくまで蒸し焼きにします。

レシピ考案者

東京都文京区小学校栄養士

松丸 奨先生

夏の野菜なのに冬瓜と書く「とうがん」。そのわけは、「丸ごと冷暗所に保存しておけば冬までもつ」からだそうです。冬瓜の食べ方としては煮物や汁物、あんかけなどが知られていますが、味が淡泊なためか日常料理にはあまり使われず、見たこともないという子も少なくありません。そこで、まずは冬瓜に興味を持ってほしいと思い、デザートにしてみました。シロップ煮にした冬瓜は繊細な味で、チーズの風味とよく合っておしゃれな一品になりました。硬い皮の中に、こんなにやさしい味の実が詰まっているんだよと、その名前の由来とともに話しています。