

所要  
時間45分 「豆乳の力」とおからの  
クリームチーズケーキ

## 【材料・分量(1人分)】

豆乳の力 プレーン無糖-----25g  
 おから-----10g  
 砂糖-----10g  
 卵-----1/2個  
 ベーキングパウダー-----1.5g  
 ブルーベリー（お好みのフルーツ）--1.5g  
 クリームチーズ-----適量

## 【作り方】

- 1 「豆乳の力 プレーン無糖」、おから、砂糖、卵、ベーキングパウダーをよく混ぜる。
- 2 容器に生地を流し込み、クリームチーズ、ブルーベリーをのせて、170度に予熱したオーブンで25分焼く。

## ・POINT・

「豆乳の力 プレーン無糖」は通常の乳製品と比べて糖質が少ないので、糖質が気になる方、ダイエットが気になる方にもおすすめのレシピです。たんぱく質、食物繊維も摂れるので、食事だけでは不足しがちな栄養もフォローできます。

栄養価(1人分)

エネルギー	: 130kcal	たんぱく質	: 5.5g
脂質	: 6.8g	炭水化物	: 13.5g
食物繊維	: 2.3g	食塩	: 0.4g