



## なすとカマンベールのブルスケッタ

1人分277Kcal 塩分1.1g 一人当たり138円

### 材料〔4人分〕

なす……………大1/2本  
 オリーブオイル……………大さじ3  
 クミンシード……………小さじ1/2  
 にんにく……………1/2かけ  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々

バゲット……………スライス8枚  
 カマンベールチーズ……………100g

### 作り方

- 1 にんにくは、みじん切りにしておく。
- 2 なすは、なるべくうすくスライスする。
- 3 小さいフライパンにオイルを入れ、2のなすをカリカリに焼く。
- 4 余分な油をペーパータオルでふき取り、熱いうちに、ボウルに入れ、1のんにく、クミンシード、塩、こしょうで調味する。
- 5 バゲットは、スライスして、軽くトーストしておく。
- 6 カマンベールチーズをカットし、焼いたパンの上に4のなすと共にのせる。

## ひとくれんこんピザ

1人分89Kcal 塩分0.85g 一人当たり88円

### 材料〔4人分〕

れんこん……………150g  
 ピザソース……………大さじ4  
 ピザチーズ……………大さじ4  
 パセリ……………少々

### 作り方

- 1 れんこんは皮をむいて、5mm厚さに切り、酢水につけ、ゆでておく。
- 2 パセリはみじん切りにしておく。
- 3 アルミホイルに1のれんこんをのせ、ピザソースとピザチーズをのせる。
- 4 上から2のパセリをのせ、オーブントースターで7分程度焼く。



## さつまいもとカッテージチーズのサラダ

1人分119Kcal 塩分0.65g 一人当たり87円

### 材料〔4人分〕

さつまいも……………大1/2本(150g程度)  
 ちりめんじゃこ……………大さじ2  
 さやいんげん……………50g  
 カッテージチーズ……………大さじ2  
 マヨネーズ……………大さじ1  
 白みそ……………大さじ1  
 酢……………小さじ1  
 すりごま……………小さじ1

### 作り方

- 1 さつまいもは、2cmくらいの輪切りにしてゆでる。
- 2 ちりめんじゃこはから煎りしておく。
- 3 さやいんげんは塩ゆでて、斜め線切りにする。
- 4 さつまいもに竹ぐしが通るようになったら、ザルにあげ、ボウルに入れ、大きめにすりつぶす。
- 5 別のボウルに、カッテージチーズ、マヨネーズ、白みそ、酢、すりごまを入れて混ぜあわせる。
- 6 4のさつまいもに、ちりめんじゃこ、さやいんげんを混ぜ、5のペーストであえる。

## しっとり濃厚チーズケーキ

1人分387Kcal 塩分0.36g 一人当たり122円

### 材料〔1人あたり(1/8カット)〕

クリームチーズ……………250g  
 生クリーム……………200ml  
 卵……………2個  
 グラニュー糖……………80g  
 薄力粉……………大さじ3  
 《ポトム》  
 ビスケット……………90g  
 無塩バター……………40g

### 作り方

- 1 クラッカーを袋に入れ、密封して細かく砕き、無塩バターを混ぜあわせて、型の底にしく。(ポテトマッシャーなどで強く押し付ける。)
- 2 クリームチーズをレンジで30秒くらい加熱してやわらかくする。
- 3 薄力粉をふるいにかけておく。
- 4 ミキサーに、卵とグラニュー糖、レモン汁、薄力粉を入れてミキサーする。
- 5 さらに、生クリームとクリームチーズ(3回くらいに分ける)を加えて、ミキシングする。(うまく混ざらない時は、一度とめて、ゴムベラでかき混ぜてから再度ミキシングする。)
- 6 型に流し入れ、180度のオーブンで40~50分焼く。
- 7 冷ましてから、型から出す。



コミュニティチャンネル 2ch/111chで放送 9月放送分レシピ

かんたんレシピで  
 気軽に作るう!

栄養満点★チーズを使ったレシピ

