

# クリームチーズケーキ

## 【材料】

* 大豆粉	15 g
* 鶏卵	20 g
* 生クリーム（植物性）	20 g
* オリーブオイル	8 g
* クリームチーズ	25 g
* パルスweet	10 g
* ベーキングパウダー	1 g

※写真のホイップクリームは含みません。



## 【作り方】

- 1、材料を全てボウルに入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2、ココット皿、あるいはパンケーキモールドに半分程度入れる。
- 3、電子レンジで500W約2分加熱する。

※電子レンジの機種によって異なるので様子を見て増減してください。

※200W約3分温めると柔らかいケーキになります。

- 4、電子レンジから取り出し、型から外し、完成。  
冷ましてからお召し上がりください。

## 【栄養価】 1食あたり

エネルギー量	339 kcal
糖質	4.4 g
ケトン比	2.3 : 1

（使用する商品によっては栄養量が異なる場合があります）

## 【ケトン比を上げる場合】

オリーブオイル8g→24gに増量し同じように作ると…

エネルギー量	486kcal
糖質	4.4g
ケトン比	3.0 : 1