



12月に入り寒さも本格的になってきました。今年も残すところあと1か月になりました。体調を崩されないようにお過ごしください。よこた内科クリニックです。

## バイクドチーズケーキ



約80kcal

- ① ヨーグルトを半日程度水切り
- ② クリームチーズ、水切りヨーグルト、はちみつを混ぜ合わせる
- ③ 攪拌した卵を数回に分けて混ぜ合わせる
- ④ 薄力粉を振り入れ混ぜる
- ⑤ 型に入れてオーブンへ  
170℃で40～45分

### 材料 作りやすい分量(1ホール)

クリームチーズ	200g
ヨーグルト(水切り前)	400g
卵	2個
薄力粉	(大匙2) 18g
はちみつ	54g

1ホールの  
16分の1で  
約80kcal

