

# チーズまんじゅう

食生活に牛乳・乳製品を取り入れましょう



分類：デザート

調理時間：約50分

## 一人分栄養量

	1食分	1日の目標量 (15歳～17歳)	
		男子	女子
エネルギー(kcal)	165	2800	2300
たんぱく質(g)	4.7	65	55
脂質(g)	10.0	78	64
食塩相当量(g)	0.3	7.5	6.5

## 材料:直径約6cm8個分

クリームチーズ	120g
┌ ホットケーキミックス	100g
└ ① スキムミルク	20g
┌ 粉チーズ	20g
バター(無塩)	30g
砂糖	20g
溶き卵	30g
卵黄(塗る用)	少々



## 作り方

- ①クリームチーズを8等分に分け、軽く丸めて、冷蔵庫に入れておく。
- ②ボウルに室温に戻したバターを入れ、泡だて器でクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を加え、白っぽくなるまで混ぜる。



③②に溶き卵を3回に分けて加え、よく混ぜる。④を加え、ヘラで粉っぽさがなくなるまで混ぜ、ひとまとめにしてラップで包み、冷蔵庫に30分程おく。



④③を8等分に分けて丸め、手のひらで平にのばし、①をのせて包む。  
⑤オーブンシートを敷いた天板にのせ、表面に卵黄を塗り180℃に予熱したオーブンで15分程焼く。  
※オースターで作る場合は、20分程度焼く。

