

罪悪感なく最高に美味しいを目指します♥

KOMEHACHI CAFE CLASS



【絶品チーズケーキ】と
【大人のガトーショコラ】レシピ

komehachi♡cafeclass

この度は、砂糖・小麦不使用【絶品チーズケーキ2種】と【大人のガトーショコラ】動画レッスンをご受講いただきありがとうございます。
この商品は息子が乳製品を食べるとアトピーがひどくなることをきっかけに開発致しました。
お肌のためにご家族皆さままで楽しんでいただけたら幸いです。
大人のガトーショコラはあえてお酒は使用せず、ココアのビターな美味しさを前面に引き出しました。
洋菓子店にも負けない美味しさでございます。
ぜひお試しください。

※動画では「ずっしりベイクロのチーズケーキ」のご提供となります。

諸注意～必ずお読み下さいますようお願い申し上げます～

レシピは、スクリーンショットやコピー等をしていただき、各自で保管していただきますようお願い申し上げます。

komehachicafeclasseで教えるレシピやノウハウはご家庭で再現し、楽しんでいただくことを目的としております。その他の目的で使用するのをご遠慮くださいますよう、宜しくお願い致します。

焼き時間は目安です。コンロやオーブンの種類によって火の通りが変わってきます。様子を見ながら加熱時間を調節してください。



乳製品不使用 豆乳クリームチーズ

材料（作りやすい分量）

- 豆乳ヨーグルト…400 g 約1パック分
- 自然塩 … 2 g

作り方

1. ボウルの上に一回り大きいザルを置き、キッチンペーパーをしき豆乳ヨーグルトを流し入れる。
2. 半日～1日水切りをして塩を入れ、よく混ぜてから容器に入れる。

豆乳ヨーグルトも手作りしてみたい方へ 

手作り豆乳ヨーグルトの作り方は【[覚書レシピ集 豆乳玄米ヨーグルト](#)】で検索してください♪





砂糖・小麦不使用 絶品チーズケーキ

ずっしりベイクド



材料（直径10cmの丸型1台分）

- 豆乳クリームチーズ … 100g
- メープルシロップ … 35g
- 卵黄 … 1個
- 米粉 … 10g
- 無塩バター … 35g

(動画ではココナツオイルですが、グラスフェッドバターの方が体に良い影響があったのでレシピ変更しています)

作り方

「事前準備」オーブンを170℃に予熱しておく

1. バターを湯煎で溶かして豆乳クリームチーズと混ぜ合わせる。
2. 1とメープルシロップを混ぜ合わせ、卵黄も入れてよく混ぜる。
3. 米粉も加えさっくり混ぜる。
4. 予熱しておいたオーブンで約15分焼く。
5. 半生の状態で200℃にあげてさらに15分焼く。
6. 粗熱を冷ますとへこむので、膨らんでいる状態でOK。冷蔵庫で2時間以上しっかり冷やす。



アレンジ編

砂糖・小麦不使用 絶品チーズケーキ

さっぱりスフレ



材料 (15 cmの丸型 1 台分)

- ソイクリームチーズ … 100 g
- メープルシロップ … 30 g
- 卵 … 1個

※バターは必要ありません！

作り方

オーブンを200℃に予熱しておく

1. 卵を卵白と黄身に分けて、卵白はブレンダーで逆さにしても落ちないくらいに泡立てる。
2. 黄身とクリームチーズは良く練り合わせておく。
メープルも加える。
3. クリームチーズに卵白を3回に分けていれ都度軽く混ぜる。
4. オーブンで30分焼く。
5. 粗熱が冷めるまでオーブンを開けない。
6. よく冷やしてお召し上がりください！





パリッとほろにが 大人のガトーショコラ

材料（直径10cmの丸型1台分）

- 無塩バター …30 g
- メープルシロップ…35 g
- 卵M …1個
- ココア …20 g

作り方

「事前準備」 オーブンを170℃に予熱しておく

1. バターにメープルシロップを入れて混ぜココアを入れて馴染ませるように良く混ぜる。
2. 卵を落とし入れてよく混ぜる。全体が分離していないのを確認し型に入れる。
3. 予熱したオーブンで約15分焼く。
4. 半生の状態で、200℃にあげてさらに15分焼く。
5. 膨らんでる状態でOKです。粗熱を冷まし冷蔵庫で2時間以上しっかり冷やす。

日常のブログについては、
[HTTPS://KOMETOHACHIMITHU.COM/](https://kometohachimithu.com/)をご覧ください。



- 豆乳ヨーグルトを作る際の水分(ホエイ)はたんぱく質の栄養豊富なのでぜひ飲んでみてください♪
(レモン汁+メープルシロップ)
- ケーキを焼く際、オーブンシートを使ってしまうと、シートに水分が含まれ食感が柔らかめになってしまいます。
- ガトーショコラは温かいうちにもお召し上がりいただけますが、一日シッカリ冷やしてからお召し上がりいただくと、周りが「サクッと」中が「しっとり」高級感漂うデザートが出来上がりです。
- チーズケーキはレモン汁不要です。ヨーグルトの風味が酸味を作ります。

お砂糖断ちをすると期待できる効果

- 肌の老化を防ぐ シミ、しわ、くすみの軽減
- 血糖値が安定する イライラ・ストレス軽減
- 肌の状態が安定する 痒み・吹き出物を抑える
- 脳への悪影響を遮断できる 精神の安定)etc.

作ったこと、受講したこと
良かった点などレビューや
LINE・SNS等でメッセージ頂けると
今後の励みにいたします♡