



ヨーグルトケーキ

<材料・・・おとな4人分>

- ゼラチン・・・・・・・・・・ 5g
- 水・・・・・・・・・・ 大さじ1
- カスター・・・・・・・・・・ 90g
- 牛乳・・・・・・・・・・ 90ml
- 砂糖・・・・・・・・・・ 大さじ2
- プレーンヨーグルト・・・・ 180g
- 生クリーム・・・・・・・・ 60g
- レモン汁・・・・・・・・ 小さじ1
- 黄桃缶・・・・・・・・・・ 90g

<作り方>

- ① ヨーグルト、生クリームを常温に戻しておく。
- ② ゼラチンは水でふやかした後、湯せんで溶かす。
(電子レンジで600W40秒かけても良い。)
- ③ カスターを1/3の厚さに切り四角い容器に敷き詰める。
- ④ 鍋に牛乳、砂糖を入れ、人肌くらいに温める。
- ⑤ ④を火からおろし、ヨーグルト、生クリーム、②、レモン汁の順に加え混ぜ合わせる。
- ⑥ ⑤をカスターの上に流し入れる。
- ⑦ 冷蔵庫に入れ、2時間ほど冷やし固める。
- ⑧ 4等分に切り、黄桃缶を飾る。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	208 kcal
たんぱく質	5.9 g
脂質	9.7 g
食物繊維	0.4 g
塩分	0.1 g

液がしみ出ないように容器にカスターをすき間なく敷き詰めるのがポイント！

