



グランプリ
受賞作品

たっぷり乳製品！ヨーグルトケーキ

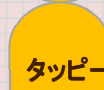
チーズケーキよりカルシウムが多く脂肪が控えめです。

1人分の栄養価
エネルギー 345kcal
カルシウム 164mg



牛乳 75ml
ヨーグルト 112g
使用

牛乳が苦手な娘も、このケーキだと喜んで食べられます。
クラッカーの生地なしで作るとエネルギーを 120kcal 減らすことができます。



タッピー大好きっ子さん

材料／20cm丸型1個分

クラッカー	40 枚	砂糖	60g
バター	50g	牛乳	300ml
プレーンヨーグルト	450g	レモン	1/2 個
ゼラチン	12.5g	生クリーム	200ml
湯 (60～80℃)	125ml	キウイ	1 個
		砂糖	大さじ1

つくricat

- 1 クラッカーは袋に入れ麺棒でたたき砕く。溶かしバターを混ぜ型に敷き詰め冷蔵庫で冷やす。
- 2 湯にゼラチンを入れしっかり溶かす。生クリームは7分だてにする。
- 3 牛乳を弱火にかけ砂糖を加え、沸騰させないように温めながら溶かす。火をとめ2をいれゼラチンが溶けたら粗熱を取る。
- 4 3にヨーグルト、生クリーム、レモン汁を入れよく混ぜ、型に入れて冷蔵庫で冷やす。
- 5 キウイフルーツはつぶし、砂糖と混ぜ、型から出した4にかける。

■ポイント■生クリームは泡立てた方が、ふわふわした食感になります。