

レアヨーグルトケーキ

ヨーグルトの水切りや生クリームの泡立てをしなくてもよく、簡単に作れます。
フルーツを飾ったり、ソースをかけてもおいしいですよ☆



材料（子ども5人分）

ビスケット	50g
バター	30g
粉ゼラチン	3g
水	30mL
砂糖	30g
ヨーグルト（無糖）	150g
生クリーム	25g
レモン汁	6g



作り方

- ① ビスケットは綿棒などでたたいて細かくし、溶かしたバターを混ぜ合わせる。
- ② 型に①をしきつめ、平らに押さえる。
- ③ 30mLの湯の中に粉ゼラチンと砂糖を入れて溶かす。
- ④ ③にヨーグルト・生クリーム・レモン汁を加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ ④を②の型に流し込んで平らにし、冷蔵庫に入れて冷やし固める。

栄養価（子ども1人分）

エネルギー：158kcal
たんぱく質：2.5g
脂質：9.5g
食塩相当量：0.2g



ワンポイントアドバイス



乳製品にはカルシウムがたくさん含まれています。特に牛乳やヨーグルトは、他の食品に比べてカルシウムの吸収率が高く、1回の摂取量も多いので、効率よくカルシウムがとれます。おうちでも積極的に食べてほしい食品です。

