



スズカ調剤薬局 食べる処方せん

おいしく カロリーオフスイーツ

ヨーグルトケーキ ベリーソース

(1/8切れあたり 142kcal たんぱく質 4.4g 脂質 7.7g 食塩相当量0.1g)

材料 18cm型 1台分

プレーンヨーグルト 400g
生クリーム 100g
A牛乳 200g
Aグラニュー糖 50g

Bゼラチン 10g
B水 45g
C冷凍ベリーミックス 100g
Cグラニュー糖 30g

下準備

- ・ケーキ型にオーブンシートを敷いておく
- ・Cに砂糖をまぶし馴染ませておく



作り方

- ①Bゼラチンと水を合わせてふやかしておく
- ②ヨーグルトと生クリームをボウルに入れゴムベラで合わせる
- ③Aを火にかけ沸かさないようにグラニュー糖を溶かし
④①のゼラチンを入れ沸騰させないように火を入れる
- ④②のボウルに③を入れよく混ぜる
- ⑤滑らかに混ざったら型又はカップなどに入れ冷やし固める
- ⑥Cのベリーと砂糖を火にかけソースを作り冷やしておく
- ⑦型から外しソースをかけてどうぞ♪

ケーキのように仕上げていますが、さっぱりプリンのような食感。泡だてや生地を焼いたりもないので簡単です♪



メモ

