

ヨーグルトの蒸しケーキ（病院食：デザート）

合計加熱調理時間 約7分

[1人分：104kcal/食塩相当量：0.2g]

栄養価が高いヨーグルトホエーを使った蒸しケーキ。ヨーグルトクリームを添えて爽やかに仕上げました。

栄養素（1人分）

●たんぱく質：2.9g ●脂質：1.7g ●炭水化物：18.9g ●注目したい栄養素：カルシウム、乳酸菌



材料（8人分）

[]は1人分相当量です

プレーンヨーグルト	400g	[50g]
砂糖A	32g	[4g]
<材料a>		
プレーンヨーグルトのホエー	104g	[13g]
小麦粉	96g	[12g]
ベーキングパウダー	8g	[1g]
砂糖B	18g	[2.25g]
イチゴ	80g	[10g]
ミント	少々	

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	スチーム	-	7分	100℃

下ごしらえ

- ・プレーンヨーグルトはザルにキッチンペーパーを敷き、こしてホエーと分ける。
- ・小麦粉、ベーキングパウダーは合わせてふるう。

作り方

1. ボールにプレーンヨーグルト、砂糖Aを入れて混ぜる。
2. 別のボールに<材料a>を入れて混ぜる。
3. アルミエッグパン1枚に2の生地を均等に流し入れ、【設定1】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、器に盛って1、イチゴをのせてミントを添える。

調理ポイント ◆ヨーグルトをこす際、冷蔵庫で一晩置くとちょうど良い固さに仕上がる。