

毎日牛乳・乳製品をとって  
骨太生活を送りましょう！

しよくっまんぐ

カルシウムが手軽に補給できる、  
牛乳・乳製品を使用して作ります。



## ヨーグルトケーキ

### 【材料（4人分）】

プレーンヨーグルト	120g
牛乳（1L）	80g
生クリーム	40g
砂糖	12g
粉ゼラチン	6g
レモン汁	4cc
A ブルーベリージャム	20g
水	10cc



ゼラチンがふやかす  
タイプのものはふやかす。

### 【1人分 栄養価】

エネルギー:101kcal たんぱく質:3.3g  
脂質:6.2g 食塩相当量:0.1g

### 【作り方】

- ① 鍋に牛乳を温めゼラチンを入れて溶かす。＊ゼラチンは沸騰させないように気を付ける
- ② ①にヨーグルト、生クリーム、砂糖を入れて良く混ぜる。最後にレモン汁を少しずつ加えて混ぜる。
- ③ 器に②を流し、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ ブルーベリージャムと水を入れて混ぜソースを作る。
- ⑤ ③にソースをかけて出来上がり。