

レアヨーグルトケーキ



ゼラチンを使用した冷やし固めるケーキです。レアチーズケーキよりも簡単に作ることができあっさりとした仕上がりになります。玄米フレークの土台は、市販のクッキー等を使用するとより簡単に作れます。ゼラチンを溶かした牛乳とヨーグルトを合わせるときはできるだけ粗熱を取り混ぜ合わせてください。イチゴジャムを緩めたソースを添えてありますが、お好みでブルーベリージャムやメープルシロップなどをかけてもいいですね!

栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
幼児1人当たり	184	3.6	10.1	96	0.4

材 料 名	分量	
	幼児1人分	作りやすい分量
玄米フレーク	8g	80g
バター	5g	50g
砂糖(A)	2g	20g
ゼラチン	1g	12g
水	1g	80cc
牛乳	25g	250cc
砂糖(B)	10g	100g
生クリーム	10g	100cc
ヨーグルト	25g	250cc
いちごジャム	お好みで	お好みで

作り方・ポイント

★作りやすい分量で作ると、15～18cmの型で調理できます。

- ①玄米フレークをポリ袋に入れ細かく砕く。バターを耐熱容器に入れ電子レンジで様子を見ながら溶かし、バターが溶けたら砂糖(A)を加え混ぜる。砕いた玄米フレークを加えよく混ぜる。
- ②型やバットにクッキングシートを敷き、①を底に敷き詰め、底が平らなものでしっかり押しつけてならし、冷蔵庫に入れ冷やし固めておく。
- ③ゼラチンを分量の水にふり入れ、ふやかしておく。
- ④牛乳を鍋に入れ砂糖(B)を加え火にかける。③のゼラチンを加え、80℃～85℃に温め煮溶かし、火からおろし粗熱を取っておく。
- ⑤生クリームを6分だて程度に泡立てる。
- ⑥ボウルにヨーグルトを出しよく混ぜておく。
- ⑦粗熱のとれた④と⑥を混ぜ、良く混ぜたら⑤を加え混ぜあわせる。
- ⑧ひと回り大きめのボウルに氷水を作り、⑦のボウルを乗せとろみが出るくらいまでゴムベラで混ぜる。
- ⑨⑧のゴムベラを使い中心にの字を書きスーッと消えるくらいまで冷やしたら、②の型に流し入れる。表面をならし、冷蔵庫で冷やし固める。