



## 水切りヨーグルトで作る ヨーグルトケーキ



### 材 料

- ヨーグルト…400g ●砂糖…大さじ1(15g)
- 生クリーム(47%)…70cc
- 粉ゼラチン…1パック(5g)
- 水切りした時に出たヨーグルトの水…大さじ2(30g)
- 苺…1パック ●砂糖…大さじ1
- 全粒粉ビスケット…5枚

### 〈使用する型〉

直径15cmの底が外れるケーキ型、又はタルト型、又はガラスのコップなど

栄養量

- ・エネルギー…131kcal
- ・脂 質…7.2g
- ・食物繊維…0.8g
- ・たんぱく質…3.3g
- ・炭水化物…13.8g
- ・食塩相当量…0.1g

※8等分した場合の栄養量です。



①ボウルにざるを重ねコーヒーフィルターかキッチンペーパーをのせ、ヨーグルトを入れ2~3時間水切りをします。今回は水切りして280gくらいになるようにします。(前日から冷蔵庫に入れておき、水が切れすぎていたら水分を戻して使っても良いです。残った水分はもったいないので飲んでください)



②全粒粉ビスケットを粗く砕いて底が外れるケーキ型の下に敷き詰めます。ケーキ型のない時はガラスのコップを6個くらい使います。



③苺のヘタを取り、砂糖大さじ1で和えてケーキ型の中に並べます。型の内側に沿って半割りにした苺を並べておくとき型から出したときにきれいに見えます。

④水切りしたヨーグルト280g、砂糖大さじ1(15g)をボウルに入れて混ぜます。(水が切れすぎてヨーグルトの重量が足りない時は水を戻し、重量が300gくらいならそのまま使います。300gより多い時はもうしばらく水切りします)

⑤生クリーム70ccを泡立て器でつのが立つくらいに泡立てます。



⑥水切りしたヨーグルトの水大さじ2を湯せんか電子レンジで温めて、粉ゼラチンを溶かします。



⑦⑥に④を少し加えてゼラチン液をヨーグルトでのばします。ヨーグルトでのばしたゼラチン液を④に戻してよく混ぜます。

⑧濃いゼラチン液を冷たいヨーグルトに直接入れるとダマになって固まってしまう、混ぜらなくなるのでヨーグルトで少しのばしてから加えるときれいに混ぜられます。



⑧⑦に入れてよく混ぜ、苺を並べた型の上から流し、冷蔵庫で2時間くらい冷やし固めます。型から出して切り分けます。

※写真は型に入りきらなかった苺を砂糖と一緒にミキサーにかけた苺のソースを上からかけてあります。

※ガラスのコップなどに作る時は、切り分ける必要がないので作ったらすぐ食べられます。

※水切りするのが面倒な場合、「グルメ濃密ヨーグルト」は既に水分を絞ってあるので水切りしたヨーグルト280gの代わりにグルメ濃密ヨーグルト1パック(200g)を使っても良いです。固さと出来上がる量が多少変わります。