

1月の骨粗鬆症対策レシピ



ヨーグルト ケーキ

材料（4人分）

ホットケーキ MIX	…	40g	無塩バター	…	16g
砂糖	…	16g	卵	…	40g
プレーンヨーグルト	…	80g	レモン汁	…	2cc

作り方

- ① 柔らかくしたバターに砂糖を加え、よく混ぜる。
- ② 卵を割り入れ、よく混ぜる。
- ③ ヨーグルトを加え、よく混ぜる。
- ④ レモン汁を加え、よく混ぜる。
- ⑤ ホットケーキ MIX を加え、ダマにならないようによく混ぜる。
- ⑥ クッキングシートを敷いた型に流し込み、180℃で20～25分焼く。

おやつが食べなくなったらカルシウムも摂れるヨーグルトケーキをお試しください。ヨーグルトが苦手な方にもおすすめです。
バイクドチーズケーキのような風味でおいしいですよ。