

## 今日のおやつ

# ヨーグルトケーキ カフェインレスコーヒー

今日の飲み物



### 【材 料】 4個分

・ヨーグルト（無糖）	150g
・ホットケーキミックス	40g
・砂糖	25g（約大さじ3）
・卵	50g（1個）
・サラダ油	15g（大さじ1と1/3）
・レモン果汁	2cc（小さじ1/2）
・ビスケット	4枚



160kcal（1個あたり）

### 【作り方】

- ① ビスケット以外の材料をボウルに入れて混ぜる。
- ② アルミカップにビスケットを敷く。
- ③ ビスケットの上から①を流し入れる。
- ④ 170℃に予熱したオーブンで20分焼く。
- ⑤ 焼きあがったら、粗熱をとり冷蔵庫で冷やす。

### Point

- ・ヨーグルトには整腸作用や免疫カアップに効果的な乳酸菌が豊富です。
- ・乳腺炎予防のために、バターの代わりにサラダ油を使用しています。
- ・チーズを使っていませんが、バイクドチーズケーキ風の味わいが楽しめます。

おやつレシピは当院の周産期母子医療センターのHPでもご覧いただけます。