

身体に
いいね!

アピタ食堂

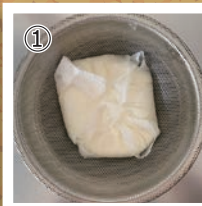
発酵食品
のおかず

チーズケーキ風！ 水切りヨーグルトケーキ

【材料】17.5cm x 7cm x 4.5cmのパウンド型

無糖ヨーグルト…350g 卵 (Mサイズ) …2個 砂糖…100g
生クリーム…50cc レモン汁…小さじ2 薄力粉…大さじ2.5

- ① ヨーグルトの水切りをする。
- ・ボウルの上にそのボウルより大きいザルを重ね、ザルの中にキッチンペーパーを2枚ずらして重ねる。
 - ・そこにヨーグルトを入れ、キッチンペーパーで包む。
 - ・ビニール袋に水を2リットルほど入れて口を縛り、ヨーグルトの上のせる。
 - ・冷蔵庫で15分ほど置く。※ザルの底までボウルに水分が溜まってくる場合は、途中で一度捨てる。

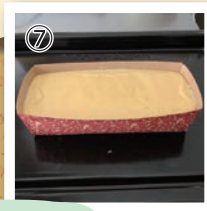


今月の
発酵食品は
ヨーグルト



材料を混ぜて焼くだけの超簡単なケーキです。ヨーグルトの水切りも時短で！思い立ったらすぐ作れます 😊

- ② オーブンを170℃に予熱する。
③ ボウルに卵、砂糖を入れて泡立て器でよく混ぜる。
④ そこに生クリームを加え、泡立て器でよく混ぜる。
⑤ さらに水切りしたヨーグルトとレモン汁を加え、泡立て器でよく混ぜる。
⑥ 薄力粉を茶こしなどでふるって加え、泡立て器でよく混ぜる。
⑦ 型に⑥を流し入れ、170℃のオーブンで50～60分焼く。途中で焼き色が付いてきたら取り出し、アルミホイルを被せて焼く。竹串や爪楊枝をさしてナマの生地がついてこなければOK。
⑧ オーブンから取り出して粗熱を取り、冷蔵庫で2時間ほど冷やして出来上り。



今回は紙製の
パウンド型を使いました。
型の材質によっては油を塗ったり、
クッキングペーパーを敷いたりする
必要があるものもありますので
ご注意下さいね。

