



りんごヨーグルトケーキ

子ども 1 人分の栄養価

エネルギー	120kcal
タンパク質	3.0g
脂質	5.3g
塩分	0.3g

りんごとヨーグルトの相性は抜群！！
甘酸っぱいケーキに仕上がります。



◆材料 5人分

小麦粉	40g
ベーキングパウダー	1.5g
スキムミルク	25g
バター	25g
卵	M1/2個
砂糖	大さじ2
ヨーグルト	60g
りんご	小1/2個
レモン汁	少々
紙カップ	5個

※子どもの分量です。



◆作り方

- ① りんごはいちょう切りにし、レモン汁をかけて色止めをしておく。
- ② バターは溶かしておく。
- ③ 小麦粉・ベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
- ④ スキムミルクはぬるま湯でよく溶いておく。
- ⑤ 卵に砂糖を少しずつ混ぜ合わせ、白っぽくなるまでよく泡立てる。
- ⑥ ⑤に③を入れてサックリと混ぜ合わせる。
- ⑦ ⑥に②と④のスキムミルクをこしながら入れて混ぜる。
- ⑧ 最後に①を入れて混ぜ、紙カップに流し入れ、160℃に予熱したオーブンで15分程焼く。竹串などをさして、何もついてこなくなったらできあがり♪♪

※スキムミルクがない場合は牛乳で代用できます。

