

# ブルーベリーヨーグルトケーキ

小さな粒の中にぎゅ〜と  
甘酸っぱさが詰まっています。  
冷やすとさらにおいしい!



監修：管理栄養士 奥村 万寿美



# ブルーベリーヨーグルトケーキ



## 材料(2人分)

- ホットケーキミックス…100g
  - ブルーベリー…100g
- (A)
- プレーンヨーグルト …400g
  - 卵…2個
  - 砂糖…70g
  - サラダ油…大さじ2
  - レモン汁…大さじ1

## 作り方

- ① ボウルに(A)を入れてよく混ぜる。(ヨーグルトは水切りせずに、そのまま使う)
- ② ①にホットケーキミックスを入れて混ぜる。
- ③ ケーキ型(15cm)に生地を半分流し入れ、ブルーベリーをのせる。
- ④ 残りの生地を流し入れ、ブルーベリーをのせる。
- ⑤ 180度に余熱したオーブンで40～50分焼いて粗熱がとれたら冷蔵庫で一晩冷やす。

### 栄養成分(1/6切れ)

熱量…217kcal たんぱく質…5.3g 脂質…8.6g 炭水化物…28.6g(食物繊維…0.9g)  
食塩相当量…0.3g

この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版(八訂)