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：滋賀県立大学生活栄養学科　奥村万寿美研究室

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（15㎝）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）　この表示値は目安です。日本食品標準成分表2020年版（八訂）
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

2022.08

作成者：辻垣内 麻未