

～ 乳製品を使って手軽にできる身体に優しいスイーツの紹介です ～

### 簡単ヨーグルトケーキ

(材料 4人分)

プレーンヨーグルト… 500g  
卵…………… 1個  
砂糖…………… 30g  
小麦粉…………… 30g

材料をダマにならないようによく混ぜ合わせ、耐熱容器に入れ、オーブントースターで約10分焼く。

果物やジャムを練りこんで焼いたり、トッピングしてもOKです。

各栄養素1人当たり

【153kcal たんぱく質 6.7g 脂質 5.2g 加糖 158mg 塩分 0.2g】

### ミルクごまもち

(材料 4人分)

ねりごま…………… 50g  
片栗粉…………… 30g  
砂糖…………… 30g  
牛乳…………… 200cc  
きな粉…………… 適宜

ねりごま、砂糖をすり混ぜ、片栗粉を分量の牛乳半分位で溶き、加え混ぜ、残りの牛乳も加え混ぜる。

を混ぜながら、粘度が出るまで火を通す。

型に流し固め、一口大に切り、きな粉をまぶす。

黒みつをかけても美味です！

各栄養素1人分当たり

【178kcal たんぱく質 5.0g 脂質 10.2g 加糖 134mg 塩分 0g】