

♪簡単 ヘルシー♪
ヨーグルトポムポム

材料

ヨーグルトポムポム1本分

ベーキングパウダー
小1/2

キウイフルーツ
1個



SUNAOアイス1個

オリーブ油大3

パルスweet大3

大豆の粉20g

レモン汁小1

小麦粉30g

プレーンヨーグルト
100g

牛乳パック空箱1個

卵 2個

りんご250g



粉糖・シナモンシュガー少々



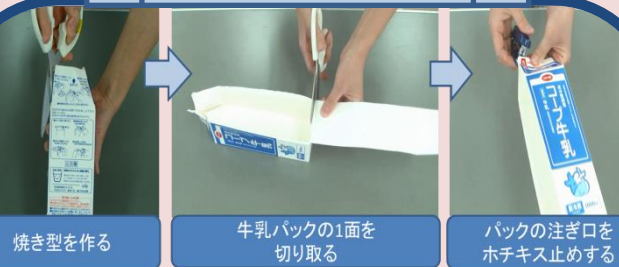
りんご160g(盛り合わせ用)



栄養量

	ケーキのみ (1/8切)	盛り合わせ
エネルギー (kcal)	109	140
たんぱく質(g)	3.3	3.8
脂質(g)	6.1	6.6
炭水化物(g)	12.3	20.5
食物繊維(g)	1.2	3.4
食塩相当量(g)	0.1	0.1

型を作る



焼き型を作る

牛乳パックの1面を
切り取る

パックの注ぎ口を
ホチキス止める



クッキングペーパーで
型と同じ大きさの
敷き紙を作る

牛乳パックに
重ねて敷く

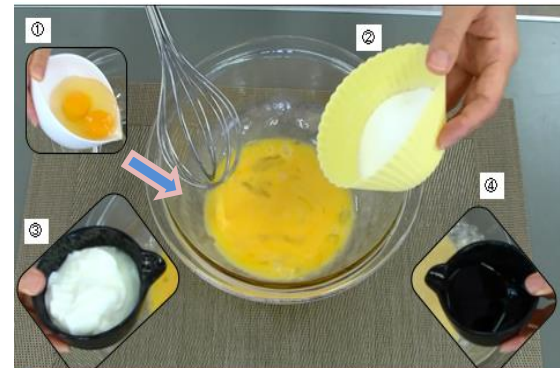
できあがり



粉を合わせてふるっておく
(小麦粉・大豆の粉・ベーキングパウダー)



レモン汁
〈飾り用〉 〈生地混ぜる〉
切ったりんごを飾り用1/3と
生地用2/3に分けてレモン汁をかけておく



①卵を割りほぐし、よくかき混ぜる。②パルスweet
③プレーンヨーグルト④オリーブ油の順に
入れながらしっかりかき混ぜる。



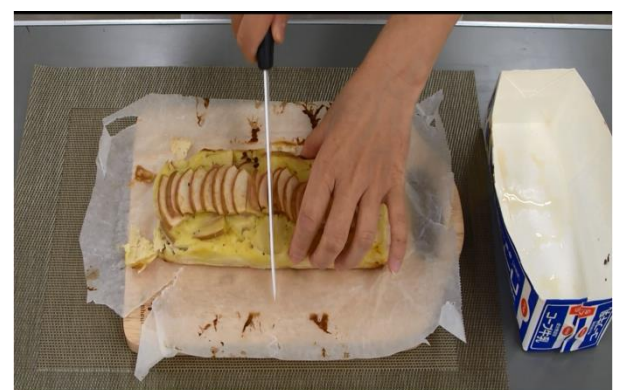
ふるった粉類を3回に分けて加える



りんご(生地用2/3個)を加え
型に流し入れる。



オーブンを170℃で予熱し、40分焼く



竹串をさして焼き具合を確認し冷ます
冷めたら8等分する



低糖アイス(SUNAO)や果物を盛り合わせ、
シナモン粉糖を少々振りかける



ヨーグルトポムポムの出来上がり