

コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理②】

水切りヨーグルトのホールケーキ（2食分）

いちごたっぷりで満足感あり！離乳完了期（生後12カ月から18カ月頃）におすすめのレシピ（農林水産省）

■材料 いちご 3 個 プレーンヨーグルト 320g 食パン(8 枚切り) 3 枚	《作り方》  ① ざるにキッチンペーパーを敷き、その上にヨーグルトを入れる。冷蔵庫に 1 時間ほど入れて、ヨーグルトに含まれる水分を切る。  ② ヨーグルトをスプーンですくって逆さにし、落ちない程度になったらボウルに移しておく。  ③ いちご 2 個を 1 センチメートル程度の角切りにしておく。  ④ いちご 1 個を飾り用として、縦に薄切りにしておく。 ⑤ マグカップやお茶碗、丸皿などを使って、食パンを丸くくり抜く。 ⑥ 食パン 1 枚に②のヨーグルトをぬり、③のいちごをのせて、さらにヨーグルトをのせる。その上に食パンを重ね、同様に繰り返す。 ⑦ 3 枚目の食パンを重ね、②のヨーグルトを全体にぬる。表面に④のいちごを飾ってできあがり。
コツ・ポイント ホイップクリームとスポンジの代わりに、ヨーグルトと食パンを使ったスイーツ風メニュー。 いちごは細かく切ったり、薄切りにしたりすることで、離乳完了期に適した歯茎でかめる程度の硬さになります。	このレシピの生い立ち このレシピは、農林水産省広報誌 aff（あふ）2019 年 12 月号に掲載されました。 （監修：離乳食研究家 YASUYO）https://www.maff.go.jp/j/pr/aff/1912/

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

