

Christmas



 **材料 (パウンド型1本分)**

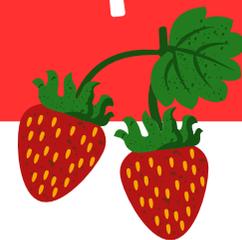
パウンド型を牛乳パックで
代用できます！

- いちごフルーチェ ... 1袋
- 牛乳 ... 200ml
- プレーンヨーグルト ... 100ml
- 粉ゼラチン ... 5g
- 水 ... 大さじ2 (ゼラチン用)
- 飾り：冷凍いちご・ミント
ホイップなど

いちごフルーチェケーキ

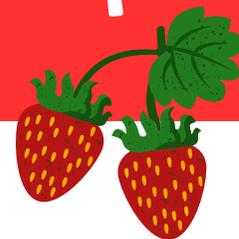
 **作り方**

- 1.水にゼラチンをふり入れ、5分ふやかす。
- 2.ボウルにフルーチェ、牛乳、ヨーグルトを入れ、軽く混ぜる。
- 3.ふやかしたゼラチンを電子レンジで10秒ほど加熱して溶かし、フルーチェ液に加えてよく混ぜる。
- 4.型に流し込み、冷蔵庫で2~3時間冷やし固める。
- 5.固まったら、温めた包丁 (お湯につけて拭く) でスッと押し切るようにカット。
- 6.上にホイップやいちごを少しのせてクリスマス風に。



ココが嬉しい ポイント

いちごフルーチェケーキ



 腸内環境改善・便通促進に、ヨーグルトの乳酸菌
牛乳でカルシウムの補給もできます

 「混ぜて流して固めて飾る」レクにも安全に取り組めてお
すすめ

 舌でつぶせる柔らかさを維持するために、ゼラチンの量
は控えめに。固めすぎずぷるんとした食感で嚥下に配慮

 飾り付けに♪
苺を上下にカットし、ホイップを
挟むとサンタさんの完成！



Christmas 