

料理名

ヨーグルトタルト

18個分

材料

作り方

タルト生地

ホットケーキミックス	200
牛乳	45
サラダ油	48
塩	ひとつまみ

ヨーグルトフィリング

プレーンヨーグルト	400g
※水切り後	※180g
砂糖	36g
生クリーム	90g

トッピング

カシスジャム	適量
--------	----

※お好みのジャムやフルーツソースでOK

【タルト生地】

1. ボウルに材料を入れ混ぜ合わせる。
2. 15~20gの生地をボール状にする。
3. 麺棒で伸ばし、型に敷いた後フォークで刺して全体に穴を開ける。

4. 180℃で10~15分焼く。

5. 焼きあがったら方から取り出して冷ます。

【ヨーグルトフィリング】

6. ヨーグルトの水気をキッチンペーパーでしっかりと切る。
※もとの重量の45%
7. 6に砂糖（水切りした重量の20%）を加えよく混ぜる。
8. 生クリーム（水切りした重量の50%）をツノが立つくくらいに泡立て、7に混ぜ合わせる。

【トッピング】

9. クリームを絞り袋に入れ、タルト生地に絞る。
10. ジャムを上にのせる。

おすすめポイント

水切りヨーグルトを使用しているため、あっさりしつつ口あたりが濃厚なのが美味しさのポイントです。学内で収穫してカシスで作った手作りジャムをトッピングしました。

栄養成分表示
(1人分)エネルギー
108kcalたんぱく質
2.1g脂質
5.9g炭水化物
11.6g食塩相当量
0.2g